سيّدتي

SAYIDATY.NET

مجلّة المرأة العربية

Issue 2111
21 August 2021

BACK TO SCHOOL
استعدادات الطلبة للمرحلة الجديدة

لقاءات:
لميس صديقي
كارين طويل
د. خلود عرب

يوم المرأة الإماراتية
بثينة كاظم X TIFFANY & CO.

دلال عبدالعزيز وسمير غانم
رحلة الوفاء من الألف إلى الياء

اليوم العالمي للعمل الإنساني
عطاء بلا حدود





أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيسة التحرير
لمى بنت ابراهيم الشثري

Editor-in-Chief
Lama AlShethry

Lama@sayidaty.net

مديرة التحرير **سلطانة كيروز**
مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**
هيئة التحرير **آمال منذر - آية جابر - رولا زعزع عياد- زهراء الخالدي - عتاب نور لينا حوراني - معتز الشافعي- ميرنا عباس - نسرين حمود**
سكرتيرتا التحرير **إيلين الرشماني معاصري - لبنى زيتوني**

www.sayidaty.net

 sayidatynet  sayidatynetpage  sayidatynet

المسؤولون عن التحرير في المكاتب
بيروت: **كلودين كميد - البحرين: بدور المالكي - القاهرة: مصطفى عبد العال**
المغرب: **سميرة مغداد - تونس: الطيب فراد**

المديرة الفنية: **ناتالي ديب**
الإخراج الفني: **جومانة أبو شقرا - سمر شبّاني**
غرافيك وتنسيق الصور: **حسين علوي**

شركات نشر











الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة: 920000417 | **دبي:** 0097143914440 | **لندن:** 00420745046950 | **باريس:** 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الإدارة العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com | **الموقع الإلكتروني:** www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات: ص.ب 62116 | **الرياض** 11585 **هاتف:** 966 1 4419933+ | **فاكس:** 966 1 2121774+ | **بريد إلكتروني:** www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» دبي هاتف: 971 4 3916503+ | **فاكس:** 971 4 3918354+ | **أبوظبي هاتف:** 971 2 6733555+ | **فاكس:** 971 2 6733384+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | **فاكس:** 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع: 96824491399+ | **الأردن شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات:** 9624202018+
مصر: مؤسسة الأهرام للتوزيع: 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ | **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب: الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات** 9611368007+

نداء الإنسانية

عندما يصدر النداء الصادق من القلب تأتي التلبية من العقل والجسد بشغف وحب واهتمام. وهذا شأن المبادرات الإنسانية التي تنبع من رغبة فطرية لدى البشر يتجلى فيها العطاء بأجمل صورة، من دون انتظار مقابل.

بمناسبة اليوم العالمي للعمل الإنساني، الذي يوافق 19 أغسطس من كل عام، نحتفي من خلال صفحات العدد بشخصيات من الوطن العربي قادت إسهامات وأسست جمعيات صنعت الفرق في حياة الكثير من الأفراد والأسر داخل أوطانهم وخارجها. حرصنا أن نلتقي أجيالاً مختلفة شاركتنا سعادتها في بذل الجهود وتوظيف السبل والإمكانات لخدمة أهدافها الإنسانية.

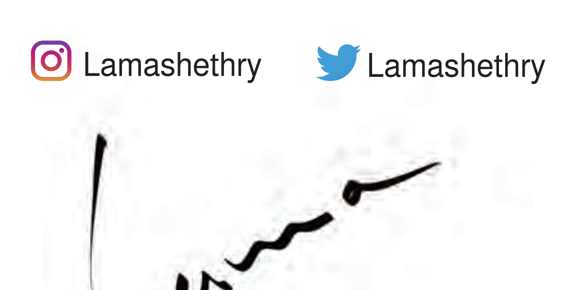
ألهمتنا الشابة السعودية لميس صديقي التي حولت عشقها لرياضة اليوغا إلى مشروع قدمت ضمن خدماته حصة لذوي الاحتياجات الخاصة في خطوة سباقة هي الأولى من نوعها في مدينة الرياض. وعن هذه المبادرة تخبرنا لميس بقولها: "يمكن لجميع فئات الاحتياجات الخاصة ممارسة اليوغا بالطريقة الأنسب لها؛ ما يعزز الشعور بالإنجاز لديهم. يمكن تغيير الوضعيات لتناسب القدرات المختلفة، وهي رياضة جيدة لمن يعاني ضعفاً في العضلات أو صعوبة في التحكم بها".

تجدون على الغلاف الكاتبة والسينمائية بثينة كاظم التي تمثل نموذجاً لافتاً للمرأة الإماراتية. لبت نداء قلبها فأسست سينما عقيل في دبي لتكون منصة سينمائية مستقلة خارج حدود المجتمع أسهمت من خلالها في عرض أفلام غير نمطية؛ لكنها جامعة للإنسانية بجميع ألوانها. قدمت نصيحتها إلى الشابات في يوم المرأة الإماراتية: "أقول لكل فتاة إماراتية ألا تكتفي بالموجود، بل أن توجد هي المنهج في أي مجال يثير اهتمامها. لا تسمحي لأمرٍ بأن يحد من خيالك ودعيه يعلُ فوق كل الاحتمالات".



لمى بنت ابراهيم الشثري

Lamashethry Lamashethry



CONTENTS

فهرس

38 66 30 114 52





116



107

112

e.l.f.
PUTTY BLUSH



من حفل اختتام دورة الألعاب الأولمبية «طوكيو 2020».

بعد اختتام أولمبياد طوكيو 2020
استقبال حافل للوفد السعودي

أخيراً، أسدل الستار على فعاليات دورة الألعاب الأولمبية الصيفية الثانية والثلاثين «طوكيو 2020»، وأطفئت الشعلة في العاصمة اليابانية بعد أسبوعين من المنافسات والتحدي في مختلف الألعاب الرياضية، وتحديداً خلال الفترة من 23 يوليو الماضي، وحتى 8 أغسطس. حيث اختتم الأولمبياد بحفل مبسط، تحت شعار «عالم نتشاركه سوياً» بحضور عدد من الشخصيات البارزة يتقدمهم ولي عهد اليابان الأمير أكيشينو. وحظي الكثير من الأبطال باستقبال حافل عند عودتهم لبلادهم، ومن بينهم الوفد السعودي، الذي حمل ميدالية فضية، حققها لاعب الكاراتيه طارق حامدي.

جدة | نسرين عمران Nesreen Omran
الرياض | إبراهيم اللويم Alluaim Ibrahima
تصوير | غازي مهدي Ghazi Mahdi



لقطات من استقبال الوفد السعودي



بدأت فعاليات الحفل الختامي بإطلاق بعض الألعاب النارية في سماء الملعب، تعبيراً عن نجاح هذه الدورة، ثم دخول أعلام الدول المشاركة، والبالغ عددها نحو 206 دولة، بعدها تم تقديم عروض فنية رائعة، ولوحات مميزة، أبرزها رسم شعار الأولمبياد المكون من خمس حلقات متشابكة بأحجام متساوية، والذي يرمز إلى الاستمرارية، وذلك على أرضية الملعب باستخدام الإضاءات، كذلك شعار الدورة الذي يرمز إلى مربعات ومستطيلات متعرجة أسفلها طوكيو2020 وشعار الأولمبياد.

وقبل نهاية فعاليات الحفل الختامي، قام رئيس اللجنة الأولمبية الدولية توماس باخ، بتسليم الراية الأولمبية إلى الفرنسي آن هيدالجو، عمدة مدينة باريس الفرنسية، التي ستستضيف النسخة القادمة رقم 33 لدورة الألعاب الأولمبية «باريس 2024».

استقبال حافل للوفد السعودي

حظي الوفد السعودي المشارك في أولمبياد طوكيو 2020 باستقبال حافل خلال وصوله إلى مطار الملك عبدالعزيز الدولي بجدة، حيث كان في استقباله الأمير سعود بن عبدالله بن جلوي، مستشار أمير منطقة مكة المكرمة، محافظ جدة المكلف، والأمير عبدالله بن فهد بن عبدالله، والأمير خالد بن سلطان العبدالله الفيصل، ورئيس الاتحاد السعودي للكاراتيه الدكتور مشرف الشهري، وأعضاء مجلس إدارة اللجنة الأولمبية.

طارق حامدي يهدي بلاده فضية الكاراتيه

استطاع اللاعب طارق حامدي، لاعب المنتخب السعودي للكاراتيه، الحصول على الميدالية الفضية في وزن 75+ كلغ، وتم تكريم البطل السعودي من قبل الأمير عبدالعزيز بن تركي الفيصل، وزير الرياضة رئيس اللجنة الأولمبية السعودية، بجائزة الميدالية الذهبية وقدرها خمسة ملايين ريال سعودي (1.33 مليون دولار).

وقال حامدي لدى وصوله إلى مطار جدة: «طموحي كان تحقيق الميدالية الذهبية، وما حدث من الحكم التركي في النهائي أحترمه». وأضاف: «أعد الجماهير السعودية مستقبلاً بالذهب إن شاء الله، أنا شاكر ومقدر جداً للمشاعر الصادقة والطيبة من الجماهير الرياضية الداعمة لي في الأولمبياد».

كما أشار حامدي إلى أنه سيبدأ الاستعداد لخوض غمار منافسة بطولة العالم التي ستنطلق بعد نحو 3 أشهر.

برنامج لتطوير القطاع الرياضي بالسعودية

قال الأمير عبدالعزيز بن تركي الفيصل، وزير الرياضة رئيس اللجنة الأولمبية العربية السعودية رئيس الوفد السعودي لأولمبياد طوكيو، في تصريح عقب وصوله مع البعثة السعودية إلى محافظة جدة، بعد ختام المشاركة الأولمبية: «الفوز بالميداليات الأولمبية يتطلب استعداداً وتحضير اللاعب نفسياً وبدنياً خلال فترة تتراوح بين 8-4 أعوام، واللجنة الأولمبية العربية السعودية، وبفضل دعم القيادة الرشيدة، ستطلق خلال الفترة المقبلة برنامجاً سيسهم -بإذن الله- في تطوير القطاع الرياضي بالمملكة».

18 ميدالية أولمبية للعرب

ظفر الرياضيون العرب المشاركون في دورة طوكيو الصيفية 2020م، والبالغ عددهم بنحو 452 لاعباً ولاعبة، يمثلون 23 دولة، على 18 ميدالية، توزعت على النحو الآتي:

- قطر، ميداليتان ذهبيتان وبرونزية.
- مصر، ميدالية ذهبية وأخرى فضية، و4 ميداليات برونزية.
- تونس، ميدالية ذهبية وأخرى فضية.
- المغرب، ميدالية ذهبية.
- الأردن، ميدالية فضية وأخرى برونزية.
- السعودية، ميدالية فضية.
- البحرين، ميدالية فضية.
- الكويت، ميدالية برونزية.
- سوريا، ميدالية برونزية.

حقق 3 أرقام قياسية في موسوعة غينيس

جناح السعودية في «إكسبو 2020 دبي».. تقنيات مدهشة

في إطار التميز والإبداع الذي تشـهده السـعودية في السنوات الأخيرة، وما تحققه من قفزات تدهش العالم، تجري حالياً اللمسـات الأخيرة على جناح المملكة العربية السـعودية فـي المعرض العالمي المُرتقب «إكسـبو 2020 دبي»، ليكون رحلة إبداعية لاستكشاف المملكة، والتعرّف إلى ماضيها وحاضرها، ورؤيتها الطموحة للمستقبل عبر محتوى إبداعـي غني يعكس الثـراء الحضاري للمملكة، بتراثهـا وطبيعتها ومجتمعها المتنوع، والفـرص الهائلة التي تقدمها للعالم في مجالات الاقتصاد والابتكار، والتنمية المستدامة تحت مظلة رؤية السعودية 2030.

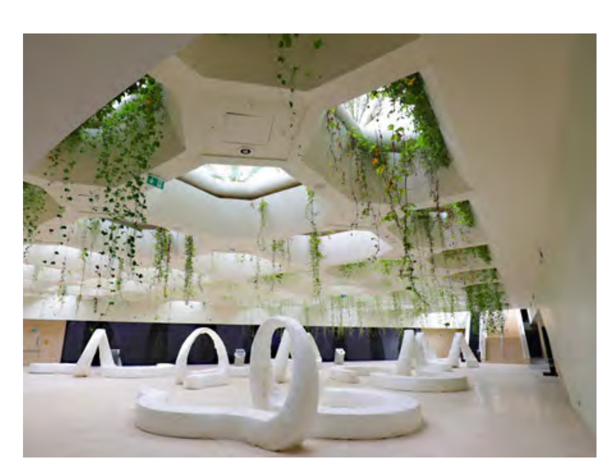
دبي | «سيدتي» Sayidaty - واس SPA
الصور مقدمة من المركز الإعلامي لوزارة الثقافة

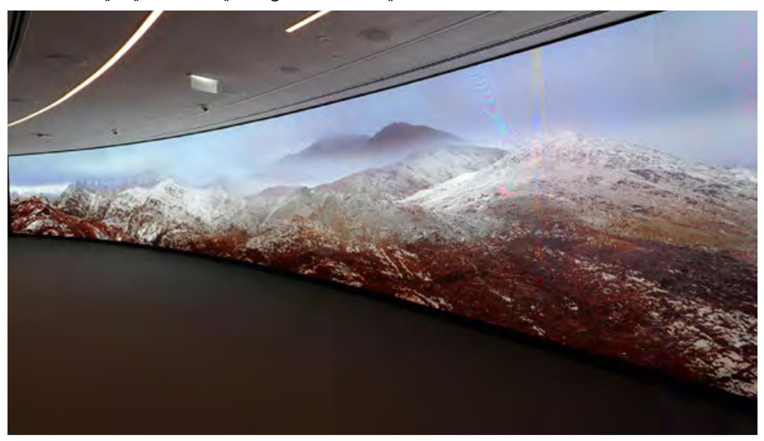


الجناح من الخارج.



جولة الزوار ستعرفهم إلى الطبيعة التي تعكس التنوع البيئي والجغرافي في المملكة.





الجناح من الداخل بتقنيات مدهشة.

من المقرر أن ينطلق معرض «إكسبو 2020 دبي» في شهر أكتوبر من العام الجاري 2021، ويستمر حتى شهر مارس من العام المقبل 2022، وذلك تحت عنوان «تواصل العقول.. وصنع المستقبل»، وبمشاركة أكثر من 190 دولة. وستقدم فيه المملكة جناحاً مميزاً داخل مبنى ذي تصميم معماري فريد، يجعله منارةً ومعلماً بارزاً وسط منطقة المعرض، بمساحة كبيرة تبلغ 13 ألف متر مربع، وبشكل هندسي مبتكر يرتفع عن الأرض باتجاه السماء، ليُجسّد طموحات المملكة وتطلّعها نحو مستقبلٍ مزدهرٍ تستند فيه على هويتها الراسخة وتراثها العريق. وجاء تصميم المبنى متسقاً مع أعلى معايير الاستدامة البيئية، وحصل على الشهادة البلاتينية في نظام الريادة في تصميمات الطاقة والبيئة LEED من مجلس المباني الخضراء الأمريكي (USGBC) ما يجعله واحداً من أكثر التصاميم استدامة في العالم.

أربع ركائز رئيسة

وتستند المملكة في تصميم محتوى جناحها في «إكسبو 2020 دبي» على أربع ركائز رئيسة، هي المجتمع الحيوي المرتبط بجذوره، والتراث الوطني العريق، والطبيعة الخلابة، والفرص المستقبلية.
كما يحتوي الجناح على شاشة ضخمة تُقدم عرضاً متواصلاً عن الحياة في المملكة، فيما تُظهر الواجهات الجانبية تدفقاً مستمراً للرسائل التي تعكس قيم المملكة. كما يقدم الجناح في أولى محطات جولة الزوار، الطبيعة التي تعكس التنوع البيئي والجغرافي في المملكة، وذلك عبر شاشة LED منحنية تبلغ مساحتها 68 متراً مربعاً. وقد حاز الجناح بفضل هذه التقنيات المتقدمة على ثلاثة أرقام قياسية في موسوعة غينيس للأرقام القياسية، هي أكبر أرضية ضوئية تفاعلية، وأطول ستارة مائية تفاعلية يبلغ طولها 32 متراً، وأكبر مرآة بشاشة رقمية تفاعلية تزيد مساحتها عن 1240 متراً مربعاً.

14 موقعاً ثقافياً

كما يقدم الجناح تجسيداً ملموساً ومحاكاة دقيقة لأربعة عشر موقعاً ثقافياً سعودياً في مساحة إجمالية تبلغ 580 متراً مربعاً، يتنقّل الزائر بينها عبر سلم متحرك، وتتضمن مواقع مسجلة في اليونسكو بالإضافة إلى مواقع تراثية أخرى.
ويأخذ الجناح السعودي زواره في رحلةٍ سمعية بصرية عبر 23 موقعاً تُمثّل التنوع الكبير في مختلف مناطق المملكة، والعلاقة المتناغمة بين ناسها وطبيعتها المتنوعة.

«السعودية 2030»

عبر نافذة إلكترونية تعلوها بلورات سينوغرافية يبلغ عددها 2030 بلورة ترمز لرؤية «السعودية 2030» يعرض الجناح أهم مشاريع المملكة العملاقة التي يجري العمل عليها حالياً، والمستندة إلى المفاهيم الصديقة للبيئة. ويتضمن الجناح السعودي معرضاً فنياً بعنوان: «رؤيـة»، يتكون من كرة عملاقة بقطر 30 متراً متعددة الأوجه بأرضية تفاعلية، تأخذ الزائر في رحلة بصرية، وسمعية إلى جوهر الثقافة السعودية. في الحديقة الأمامية للمبنى، وضع الجناح السعودي منطقةً للترحيب والضيافة تتضمن ستارة مائية رقمية يبلغ طولها 32 متراً مجهزة بالعديد من الوحدات التفاعلية، ما يسمح للزوار باختيار وعرض الزخارف التي يرغبونها بناءً على هوية وطبيعة المناطق السعودية.

لميس صديقي:
حولت شغفي باليوغا إلى مشروع استثماري

تخصصت السعودية لميس صديقي في الهندسة المعمارية لجمعها بين العلم والفن، ولكنها سارت خلف شغفها وحلم طفولتها فحصلت على أكثر من شهادة في أنماط مختلفة من رياضة اليوغا، كوسيلة للتعبير عن الذات وتحقيق المفهوم الجديد للوظيفة التي لاتتضمن الجلوس على مكتب لمدة طويلة، بل تشمل جميع النشاطات، لتصبح اليوم ضمن ستة أشخاص فقط في السعودية المؤهلين للتدريب على اليوغا، وهو ما شجعها لتأسيس مركز خاص لتعليم اليوغا في مدينة الرياض.

الرياض | **محمود الديب Mahmoud Aldeep**
تصوير | **محمد البعيجان Mohammed Albuaijan**

متى بدأت علاقتك باليوغا وصولاً إلى تدريب معلمي اليوغا؟
بدأت علاقتي باليوغا منذ كان عمري ثماني سنوات، فقد كنت أمارسها مع ابنة عمتي «نوف»، وهي أول مدربة يوغا في السعودية، وهي من علمتني كيفية استخدام اليوغا لتقوية العضلات، وقد مكنتني اليوغا وساعدتني في رقص الباليه، فقد كنت أمارس الرقص مع الباليه منذ ذلك العمر أيضاً. وزاد فضولي لتعلم اليوغا وزاد شغفي لدراستها والتدريب عليها في النوادي المختلفة إلى أن أصبح لدي مركز «أثا» الخاص بي.

اليوغا والرقص

ما العلاقة التي تربط بين اليوغا والرقص؟
إن ممارسة اليوغا بالطريقة الصحيحة تُعلم الإنسان كيفية أداء الحركات باستخدام العضلات الصحيحة ما يساعد على أداء الرقص بشكل سلس. فاليوغا والرقص كلاهما يحتويان على حركات انسيابية وتفعيل العضلات المناسبة خلالها لضمان عدم حدوث إصابة. وكلاهما يعد طريقة للتعبير عن النفس بالنسبة لي، وأتمنى نقل ذلك إلى جميع المتدربات في مركز «أثا» لليوغا.

ما الذي دعاك للتخصص في اليوغا مع أنك خريجة هندسة معمارية؟
تخصصت في الهندسة المعمارية لجمعها بين العلم والفن، ووجدت ذلك في اليوغا والرقص، منذ صغري وأنا معجبة بالمفهوم الجديد للوظيفة التي لا تتضمن الجلوس على مكتب لمدة طويلة، بل تشمل جميع النشاطات التي وقعت في حبها منذ عمري الصغير. ولطالما أردت أن أكون معلمة، وأحمد الله أولاً على دعم عائلتي لي في هذا المجال الوظيفي غير التقليدي، وأخص من عائلتي ابنة عمتي ومعلمتي نوف المروعي فقد كانت قدوتي في هذه الرحلة الممتعة والشائقة.

ما هي أهم الشهادات التي حصلت عليها؟
حصلت على أكثر من شهادة في أنماط مختلفة من اليوغا، وتعمقت أكثر في علم الحركة والتشريح، لاهتمامي بتنفيذ الوضعيات بطريقة صحيحة وآمنة، وهو من المبادئ التي قام عليها مركزي «أثا».

مركز لتعليم اليوغا

متى بدأت في التفكير في تأسيس مركز لتعليم اليوغا؟
واجهتنا صعوبات تتعلق بايجار بعض الصالات لإقامة دورات تدريب المدربات، إذ إن مدتها تعد طويلة بالنسبة لصالات لها أنشطتها الخاصة. فقمت بإقامة إحدى الدورات في منزلي لعدم توافر صالة، وكانت من أقرب الدورات إلى قلبي إذ شعرنا بأننا عائلة واحدة. وعقب عقد هذه الدورة قررنا تأسيس مركز



تخصصت في الهندسة المعمارية لجمعها بين العلم والفن، ووجدت ذلك في اليوغا والرقص

«أثا» ليجمعنا، ويكون بمثابة منزل بالنسبة لنا لنقيم فيه دوراتنا وحصصنا بالطريقة التقليدية لليوغا.

كم عدد المدربات اللاتي قمت بتدريبهن؟

إلى الآن يتعدى عدد المدربات اللاتي قمنا بتدريبهن في مركز « أثا» في الرياض بالتعاون مع اللجنة العربية لليوغا 200 شخص.

وهل هناك رجال يحضرون دوراتك أم تقتصر على النساء فقط؟

الدورات تقتصر على النساء في الرياض إلى الآن، لكن توجد دورات للرجال في جدة.

كم يصل عدد المؤهلين لتدريب معلمي اليوغا في السعودية؟

عدد المؤهلين المعتمدين من قبل اللجنة العربية لليوغا يبلغ فقط خمسة أشخاص، إضافة إلى مؤسِسة اللجنة المدربة «نوف المروعي».

طرق العلاج باليوغا

من طرق العلاج الحديثة استخدام اليوغا في علاج ذوي القدرات الخاصة، فما هي الفوائد التي تقدمها اليوغا لهم؟

اليوغا تناسب جميع الأعمار وجميع القدرات، إذ يمكن تغيير الوضعيات في اليوغا لتناسب قدرات الأشخاص. وتعد اليوغا رياضة مناسبة ويسهل على من لديه ضعف في العضلات أو ضعف في القدرة على التحكم بها، كما أنها تفيد في تقوية العضلات وتحسين المزاج والإحساس بالإنجاز، خاصة إذا لم تكن هناك أي نشاطات أخرى يمارسها الشخص، وهذا ما نركز عليه في مركز «أثا».

وهل اليوغا تفيد كل فئات ذوي القدرات الخاصة، أم هناك فئات معينة تعد أكثر إستفادة منها؟

كل فئات ذوي القدرات الخاصة تستفيد من اليوغا بالطريقة المناسبة لهم. والتحسن يعتمد على الفئة أو مستوى تأثير الإصابة أو المرض أو القدرة الخاصة.

ما هي أبرز أساليب اليوغا؟

الأنماط الأساسية لليوغا هي الهاثا، والفينياسا، والاشتانجا، والآينجر.

وما هي المفاهيم الخاطئة عن اليوغا؟

من المفاهيم المغلوطة عن اليوغا أن ممارسيها يجب أن تكون مرونتهم عالية ولياقتهم أيضاً وهذا غير صحيح، خاصة أن زيادة المرونة واللياقة البدنية من فوائد اليوغا.

هل تنصحين الجميع بممارسة اليوغا؟

نعم بالتأكيد، باعتبارها مناسبة للجميع إذ يستطيعون ممارستها على اختلاف أعمارهم ولياقتهم. فاليوغا تتغير بتغير الشخص وقدرته ومستواه الحالي.

وهل تنصحين بها المرأة بشكل عام والمرأة العاملة بشكل خاص للتخلص من ضغوط العمل والحياة؟

تعد اليوغا من أكثر الرياضات ملاءمة للمرأة، إذ تأخذ بعين الاعتبار جميع مراحل دورة المرأة الهرمونية، وتقوم بتعديل الممارسة لأجلها. وبالنسبة للمرأة العاملة تحديداً فإن الجلوس لمدة طويلة قد يسبب آلام في أسفل الظهر وزيادة في نسبة القلق أو التوتر، وكثير من وضعيات اليوغا والاسترخاء تساعد في التخلص من ذلك.

الرياضة النسائية

من أحد ثمار رؤية 2030 حدوث تطور كبير في الرياضة النسائية سواء على صعيد الممارسة والاستثمار، فما هي أبرز مظاهر هذا التطور؟

تشهد الرياضة النسائية حالياً تغيراً جذرياً، فالكل يعلم أن الرياضة النسائية لم يتم ممارستها على نطاق واسع إلا قبل فترة قصيرة، بعد أن سمح بممارستها وبدأ يزداد وعي النساء بأهميتها على العكس السنوات الماضية، وكانت أولى الخطوات المهمة في مسيرة الرياضة النسائية هي بدء تدريسها في المدارس، وهذا مثل دفعة قوية لها لتصل إلى ما وصلت إليه حالياً. وأصبح في الوقت الحالي تستطيع أي سيدة أعمال أن تطلق أي مشروع رياضي يتعلق بالرياضة النسائية وهذا لم يكن مسموح به في السابق، سواء بإنشاء ناد رياضي أو صالة رياضية نسائية. ومن أفضل المزايا التي تتسم بها مشاريع الرياضة النسائية أن أغلب من قمن بالاستثمار في هذا المجال لديهن شغف كبير بالرياضة.

هل لليوغا دور في ظل أزمة كورونا، وما هو الدعم الذي تقدمه بشكل خاص؟

تسببت جائحة كورونا في زيادة الشعور بالقلق والتوتر لدى الكثير من البشر، وعانى البعض الآخر من الاكتئاب، وأصيب البعض بالعديد من المشكلات النفسية التي لا حصر لها لعدم قدرة البعض على الالتقاء بذويهم وأقاربهم، وفي ظل هذه الأجواء لجأ البعض إلى ممارسة رياضة اليوغا للتخلص من القلق والتوتر والتخفيف من المشكلات النفسية، فتمارين الاسترخاء والتنفس تساعد بشكل كبير على التخلص من كل المشاعر السلبية، كما أن رياضة اليوغا ساعدت على الاهتمام بالجسم من الناحية البدنية والناحية العقلية، بالإضافة أنها تقوم بتنظيم اليوم وكان لها دور كبير في الحفاظ على نشاط الجسم خاصة لمن يقومون بالعمل عن بعد والحفاظ على مرونة الجسم.



بين الإلهام والتقليد

لولوة الحمود Lulwah Al Homoud
فنانة تشكيلية سعودية




الإبـداع سمة خصها الله بالبشر، يبحر فيها الفنان أو الأديـب أو الموسيقي، وغيرهم مـن المبدعين، في رحلة للتعبير بطريقة غير معتادة، قد يستوحي المبدع ويستفيد من تجارب غيره، فليس من العيب أن نستوحي ونستقي من أعمال من سبقونا، ولكن علينا أن نضيف شيئاً جديداً تصبح فيه هذه الإضافة سمة خاصة بنا...
وينطبق هذا على جميع أنـواع الإبـداع، سـواء كـان أدبـاً أو فناً أو تصميماً. فالإبداع هو نتيجة للبحث والتراكم المعرفي، فالأديب بحاجة للقراءة ليتمكن من الكتابة، والفنان لابد أن يكون مطلعاً على أنواع الفنون، وينطبق ذلك على التصميم بأشكاله. عندما يصبح للمبدع جعبة معرفية كبيرة سينعكس ذلك إيجابياً على عمله. فكل هذه المعارف يتم برمجتها في العقل لتكوين فكرة جديدة، وهذا تأكيد أن كل ما نبتكره هو نتيجة للتراكم المعرفي.
الفنان المبدع هو من تعلم القوانين وخرج منها بنتيجة مختلفة. هناك قواعد وأساسيات لا بد أن يمر بها الفنان ليتعلم منها أصول المهنة، منها مثلاً نظرية اللون، فكل من درس أو مارس الفن التشكيلي مر بهذه التمارين الرتيبة، ليستطيع إعادة صياغة القوانين بما يناسبه.
الإبـداع لا يمكن أن ينتجه صاحبه من دون خيال، ولكن هذا الخيال موصول بالبحث والجهد العملي، كما أنه يمر بمراحل، منها الفكرة والبحث والتجربة، والمقلد يقفز فوق كل هذه المراحل وصولاً للنتيجة النهائية التي وصل إليها المبدع.
عندما يقتبس الفنان الفكرة واللون والتشكيل كمنتج نهائي، فهو لم ينتج عـمـلاً، بل نسخ عملاً لفنان آخر، والـفـرق بين المبدع والمقلد هو أن المقلد أخذ جهد ومـعـانـاة فنان وصـل لما يميزه عـن غيره ونسبه إلى نفسه ببساطة.
ويبقى هناك فرق بين التأثر والتقليد، وعموماً، يمر الفن لدينا بنوع من الفوضى يكثر فيه التقليد وجحد الآخرين، ويرجع السبب في ذلك إلى قلة الكتابات النقدية والتقييم الفني بشكل عـام. لا شك أننا لا نستطيع لوم الفنان وحـده، لأن هناك من يشجعه على أخذ جهود الآخرين ببساطة، منهم صـالات الـعـرض وأصـحـابـهـا، وأيـضـاً الإعلام غير الملم بموضوعه، وغير المسؤول. وأنا على ثقة بأن هذا الأمر سيتغير مع التغييرات الإيجابية التي نمر بها.
كفنانة أحب أن أعترف بفضل من أثرى فني، سـواء في التنفيذ أو الفكرة، لأنهم أضـافـوا لي علماً، وكـان لهم فضل كبير في مسيرتي الفنية. ولكن لكي لا يصبح ما أعمله تقليداً، على أن أترجم ما استفدت منه بأسلوبي الخاص، وأضيف شيئاً لم يسبقني أحد فيه.
وأختم بنصيحة للمبدعين، وهي أن التقليد يُذكر الناس بصاحب العمل الأصلي، أما الاستيحاء فيثير الإعجاب بالعمل، كونه مرتبطاً بصاحبه.

FASHION
REPORT

أزياء




غريس كيلي
Grace Kelly


أودري هيبورن
Audrey Hepburn

ألكسندر ماكوين Alexander McQueen

The Power of Flowers

الأزهار في عالم الموضة

تعتبـر طبعات الأزهـار من أكثر الصيحات رواجاً في عالم الموضـة، حيث تكاد لا تغيب عن أي موسـم من المواسـم. قد تختلف الأشـكال والأحجام والألـوان، إلا أنّ حضور هـذه العناصر المنعشة على الأقمشة وتناثرها بشكل جذاب، بات أمراً لازماً في مجموعات الدور العالمية.

بيروت | **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**

History of Flowers in Fashion

تاريخ صيحة الأزهار المطبّعة

كغيرها من صيحات الموضة، تعود صيحة طبعات الأزهار إلى فترات زمنية سالفة، وتنبثق من حضارات مختلفة.

ففي اليابان، ظهرت زهرة الأقحوان على الأنسجة وتحديداً على تصميم الكيمونو، على شكل بتلات طويلة تشبه أشعة الشمس، وكانت تشكّل رمزاً للعائلة المالكة.

أما في الصين، فقد اعتُمدت هذه الصيحة من خلال تقنية التطريز الغنيّة، فتمّ المزج بين زهرة الفاوانيا وطائر الفينيق، باعتبار الأولى ملكة الأزهار والثاني ملك الطيور، في رسومات تجسّد مفهومَي الثروة والشرف.

فيما تبقى الهند المركز الأغنى لهذه الصيحة التي برزت بشكل لافت من خلال الزخرفات والتصاميم المبتكرة، ما دفع الأوروبيين إلى جلب الأنسجة المزيّنة بالأزهار من الهند إلى أوروبا، لا سيما نسيج الـ Chintz المصنوع يدوياً، والذي شكّل جسر عبور بين موضة الشرق وموضة الغرب.

ومع بداية القرنين الخامس عشر والسادس عشر، انتشرت صيحة الطبعات الزهرية عالمياً، إذ شرّع التجار الأوروبيون إلى جلبها وإنْ بأسعار باهظة، ونشرها في الأسواق الأوروبية، لا سيما إيطاليا التي شهدت تبادلاً تجارياً مع الإمبراطورية العثمانية، فباتت الأزهار المخملية لمسة مرغوبة في أزياء سيدات الطبقة الأرستقراطية في هذه المدينة الأوروبية.

واستمرّت صيحة الأزهار المطبوعة بالتطوّر، فظهرت طبعات Liberty في عشرينيات القرن الماضي، والتي اكتسبت شهرة واسعة بفضل أسلوبها الفريد في نثر الأزهار على الأقمشة، وطبعات الكركديه على قمصان هاواي الرجالية في الأربعينيات، وتصميمات الأزهار الاستوائية في الخمسينيات... وصولاً إلى يومنا هذا حيث باتت طبعات الأزهار حاجة لكلّ سيدة تبحث عن إطلالة أنثوية أنيقة.



ديور كوتور ربيع 2005
Dior Couture Spring 2005

إيلي صعب كوتور ربيع 2003
Elie Saab Couture Spring 2003

أوليفيا نيوتن جون
Olivia Newton John

شانيل كوتور ربيع 2004
Chanel Couture Spring 2004



How to?

كيف تنسّقين الأقمشة المطبّعة

على الرغم من شكلها الجذاب وتأثيرها الإيجابي على الإطلالات، تبقى مسألة اختيار الأزياء المطبّعة بالأزهار وتنسيقها، دقيقة جداً وتحتاج إلى الكثير من التأنّي في ارتدائها، بهدف مواكبة الموضة والحصول في الوقت نفسه على إطلالة موفّقة.

Less is More

البساطة سرّ الأناقة

حاولي الحفاظ على مظهر متوازن بعيد عن الصخب، من خلال تنسيق قطعة واحدة مزيّنة بالأزهار المطبّعة مع أزياء أخرى حيادية اللون، كأن تختاري توب أو قميصاً مزيّنا بالأزهار مع سروال أو تنورة باللون الأسود مثلاً.. أو أن تعتمدي إكسسوارات بلون حياديّ مع فستانك المورّد أو بلون واحد مستوحًى من ألوان الأزهار المنتشرة على الفستان. والأمر نفسه ينطبق على المجوهرات، حيث أنّ اعتماد التصاميم البسيطة يزيد من أناقة إطلالتك.

Place it Smart

ضعيها في المكان المناسب

لطبعات الأزهار تأثير قويّ على النظر، وبالتالي فإنّ هذا الأخير يتجّه بشكل عفوي ولا إرادي إلى المكان التي توجد فيه. وبالتالي، أحرصي على أن تزيّن الأزهار زيّك بالمكان الذي ترغبين بلفت الأنظار إليه، وتجنّبي وجودها في الأماكن التي تريدين إخفاءها. فعلى سبيل المثال، إذا كنت ترغبين بإخفاء منطقة البطن أو الصدر، اختاري سروالاً مطبّعاً بالأزهار مع قميص أو توب بلون واحد. والعكس صحيح، تجنّبي ارتداء السراويل أو التنانير المزيّنة بهذه الصيحة إذا كنت ترغبين بإخفاء بعض العيوب من الجزء الأسفل من جسمك.



دولتشي أند غابانا
Dolce & Gabbana

إترو
Etro

لا دوبليج La Doublej



Make it Look Edgy

إضافات جذابة

إذا كنت ترغبين باعتماد صيحة الأزهار المطبّعة إنما بأسلوب مختلف، وتفضّلين الحفاظ على إطلالة هادئة بعيدة عن صخب الألوان والرسومات، بإمكانك أن تضيفي بعض التنسيقات الجذابة إلى أزيائك. ارتدي مثلاً سترة من الجلد الأسود أو من الدنيم فوق فستانك المورّد، تزيد من جرأة الإطلالة وتحافظ في الوقت نفسه على نفحات الأنوثة والانتعاش التي تحملها هذه الطبعات. كما يمكنك أن ترتدي سترة بلايزر بلون واحد تضفي لمسة كلاسيكية أنيقة على طلّتك.

Avoid Oversized Matches

لا للتنسيقات الضخمة

تعتبر طبعات الأزهار من أكثر أنواع الرسوم التي تلفت الأنظار وتزيد من صخب الإطلالة إذا ما تمّ اختيارها بأسلوب ذكي. ومن هنا، عليك أن تختاري الأزهار ذات الأحجام الصغيرة لتحافظي على رقّة إطلالتك وجاذبيتها، وأن تتجنّبي الطبعات الضخمة خاصة مع الملابس ذات القصّات الفضفاضة والواسعة. فإذا أردت اعتماد صيحة المعاطف الفضفاضة، حاولي الابتعاد عن التصاميم المطبّعة بالأزهار الكبيرة، واكتفي ببعض الرسومات الناعمة المتناثرة على التصميم.

Stick to One Print

اعتمدي طبعة واحدة

دعي خلط الطبعات ومزجها للمتمرّسات في عالم الموضة، لأنّها خطوة جريئة ودقيقة. واختاري من بين الأزياء المبطّعة بالأزهار تلك التي يمكنك تنسيقها مع أزياء أخرى حياديّة اللون، تحافظ على رصانة مظهرك وتمنحك إطلالة أنيقة ومتناسقة.



توري بورتش
Tory Burch

شانيل Chanel

كريستيان ديور Christian Dior

سلفاتوري فيراغامو
Salvatore Ferragamo

Style it!

زيّني إطلالتك بالإكسسوارات

لا يختلف اثنان على أهمّية الإكسسوارات في إطلالات السيدة، فهي على الرغم من أنّها كماليّة، يبقى لها تأثير لافت وقويّ على المظهر برمّته.

Statement Shoes

الحذاء

الحذاء المناسب قادر على إنجاح الإطلالة، كما أنّ خياراً غير موفّق من شأنه أن يفسدها برمّتها. عندما تختارين إطلالة كاملة بطبعات الأزهار، كفستان أو جمبسوت، انتعلي حذاء بلون حيادي أو بلون واحد مقتبس من ألوان الأزهار. وابتعدي عن الأحذية المزيّنة بهذه العناصر حتى لا تبدو إطلالة صاخبة.

Belt It

الحزام

يعتبر الحزام من أكثر الإكسسوارات التي يمكنك أن تختاريها لتزيين فستانك المورّد لتُحدثي نوعاً من التباين الجذاب في طلّتك. اختاري اللون الأكثر انتشاراً على الملابس ليكون لون الحزام، أو لوناً جريئاً كالأحمر أو الفوشيا مثلاً، مع فستانك المطبّع بالأزهار باللونين الأبيض والأسود.



كريستيان ديور Christian Dior

برونيلو كوشينيلي
Brunello Cucinelli



كريستيان لوبوتان
Christian Louboutin

ساشين أند بابي Sachin & Babi



Iconic Bag
الحقيبة

لتبدو حقيبتك أيقونية في إطلالتك، اعتمدي لوناً قويّاً يناسب لون الأزهار التي تزيّن زيّك، أو بإمكانك المحافظة على إطلالة كلاسيكية هادئة باعتماد لون حقيبة حيادي بدرجات النيود مثلاً.

A Luxury Touch
المجوهرات

أفضل المجوهرات مع الأزياء المطبّعة بالورود هي التصاميم الناعمة والبسيطة، المصنوعة من الذهب الأبيض والأصفر، وقد تكون مرصّعة ببعض أحجار الماس. حاولي الابتعاد عن المجوهرات ذات التصاميم المعقّدة، وعن تلك المرصّعة بالأحجار الملوّنة لتحافظي على هدوء إطلالتك.

Fall Winter 2021-2022 Fashion Trends

أبرز صيحات موسم الخريف والشتاء

زيمرمان
Zimmermann

اقتربت أجواء الخريف والشــتاء، وانســدلت معها أهمّ الصيحات العالمية لأوقات البرد. فأفكار المصمّمين بدت عديدة ومتنوّعة وحاكت مختلف الشخصيات. ومن الصيحات الدافئة التي لفتتنا، هي موضة الصوف والجلد والريش... كما أحببنا موضــة الطبعات والأقمشــة المتداخلة Patchwork. فضلًا عن ذلك، برز لون صيفيّ جــداً وهو الليلكي الزاهي بتدرّجات الباستيل، فارضاً سيطرته على منصّات الشتاء. كلّ هذه الصيحات وغيرها برزت في تشكيلات هذا الموسم، لذا رصدنا لك أهمّ الإطلالات لكي تستوحي منها، ولتبني على أساسها أناقتك الشتوية.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**



ألتوزارا
Altuzarra

أي أم آي
AMI

Feather Mood

الريش

مع كلّ موسم شتاء، تعود موضة الريش إلى الواجهة بقصّات وأشكال جميلة ومتنوّعة تلفت الأنظار. اختاري منها التصاميم الأكثر سحراً.

Knitwear

الصوف

اعكسي أجواءً دافئة على إطلالاتك وتمتّعي بأسلوب جميل وعصريّ، مـن خـلال الأزيـــاء الـمـشـغـولة بـالـصوف الـذي سيمنحك طلة أنثوية وناعمة.

أندرو
جي أن
Andrew
GN

Hot Leather

الجلد

الجلد الذي رأيناه في مجموعات الصيف يبقى ليتربّع ضمن التشكيلات الشتوية، بخاصّة أنّه جزء لا يتجزّأ من هذا الموسم، إلا أنّ المصمّمين طرحوه بألوان جميلة ومتنوّعة.

كلوي
Chloé

ألبيرتا فيريتي
Alberta Ferretti

ألبيرتا فيريتي
Alberta Ferretti



Soft Lilac

الليلكي الزاهي

أدخلي إلى موسم الخريف لمسة من الحيويّة والإشراق من خلال اعتماد اللون الليلكي الزاهي بتدرّجات الباستيل الذي سيمنحك طلة ناعمة جداً.

Midi Length

الطول المتوسّط

التنانير والفساتين الطويلة أو Midi هي موضة الموسم، وتذكّرنا بأيام وحقبات الريترو الماضية. إعتمديها مع أحذية بكعب عالٍ لمزيد من الأناقة.

شيفيديني
Cividini

أندرو جي أن
Andrew GN

برونيللو كوتشينيللي
Brunello Cucinelli

جيفنشي
Givenchy

آناكيكي
Annakiki

Shining Silver

الفضّي اللمّاع

دخل اللون الفضّي إلى مجموعات هذا الموسم بأسلوب فنّي جميل عاكساً رونقاً على الإطلالات. وولكنّه يتطلّب دراية وجرأة كبيرة إذا أردت اختيار طلّة فضّية بأكملها.



Pleats

الثنيات

لا يمكن أن يمرّ أي موسم دون أن تظهر معه موضة الثنيات في التنانير والفساتين والسراويل، وهذا الموسم نراها تعود بشكل أنيق وملفت وعصريّ.

أي أم آي
AMI

آكت نوميرو أونو
Act N°1

Patchwork

أقمشة متداخلة

بعد غياب واضح لسنوات طويلة عن منصّات عروض الأزياء، عادت موضة الباتشوورك أي الأقمشة المتنوّعة المتداخلة لتظهر لدى عدد كبير من المصمّمين، عاكسةً أسلوباً حيوياً على كلّ إطلالة.

أنتيبريما
Anteprima

موسكينو
Moschino

Tailoring

الخياطة الدقيقة

التصاميم المستوحاة من العالم الذكوري التي تأتي على شكل أطقم غالباً ما تحتوي على دقّة في التفصيل والخياطة. وهذا ما ظهر جلياً في أشكال هذا الموسم.

كلوي Chloé

برونيللو كوتشينيللي
Brunello Cucinelli

المصمّمة كارين طويل: تصاميمي تمزج بين الثقافات



كاريـن طويـل، اسـم فرض نفسـه فـي عالم الموضـة من خـلال تصاميـم أزياء تحـاكي المرأة المعاصرة ذات الشـخصية القوية والواثقة من نفسـها. لكارين خبـرة طويلة في هذا المجال، امتزجت ونتجت عن ثقافات متنوّعة وعديدة عاشت فيها. أسلوبها في التصميم معروف عنه أنّه هندسـي ومحدّد، إلا أنّها هذه المرّة قرّرت إدخال بعض الشـاعرية إلى أزيائها.. تعرّفي أكثر الى تفاصيل بداية كارين طويل، ومصدر الإلهام وراء مجموعتها الأخيرة، وما هو السـرّ الكامن وراء تسمية علامتها كارولين لانغ Karoline Lang.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**

في تصاميمي الكثير من
التفاصيل المنحوتة ومصدر
إلهامي لوحة للرسام
الإسباني خوان ميرو

أخبرينا أكثر عن بدايتك في عالم تصميم الأزياء.
إنّ تاريخ علامتي يعود لعشرين عاماً، إلا أنّني افتتحت داري منذ إحدى عشر عاماً. كان لديّ شغف كبير في الإبداع، ولم أكن أعلم أين يمكن أن أستثمر هذا الشغف، إلى أن قرّرت دخول عالم الموضة. سافرت إلى ميلانو وبدأت بالتخصّص، وهناك وجدت نفسي في هذا المجال. عملت لدى عدد من المصمّمين في ميلانو وباريس ونيويورك، ولكنّي كنت على يقين برغبتي بتأسيس علامتي الخاصة، وأن لديّ رسالة أريد أن أوصلها في هذا المجال.

ما الذي تغيّر منذ بدايتك حتى الآن؟
لقد تطوّرت، إلا أنه لم يكن هناك تغيّر، بل تأكّدت بصمتي في عالم الموضة. هناك خطّ مستقيم ومتناغم منذ بدايتي وحتى الآن.

لون أحلامي

ما هي تفاصيل آخر مجموعة صمّمتها؟
هذه المجموعة تحمل عنواناً فرنسياً Ceci est la couleur de mes rêves أي «هذا هو لون أحلامي» وهي مخصّصة لربيع وصيف 2021. عندما رسمت هذه التشكيلة قرّرت أن أنسى كلّ شيء حولي، وأن أعيش على غيمة. فمصدر إلهامي الأساس هو لوحة للفنان الإسباني خوان ميرو Joan Miró، وهي عبارة عن لوحة بيضاء، وفيها غيمة ومكتوب عليها Ceci est la couleur de mes rêves. إنها لوحة شاعرية جداً، ومنها اقتبست عنوان مجموعتي الصيفية. وقرّرت أن أعرض هذه المجموعة في بيت النحات ألفرد بصبوص في قريته راشانا في لبنان، ففي عملي هناك الكثير من التفاصيل المنحوتة، أي النحت على جسم المرأة. كما أنني من خلال مجموعاتي أحبّ أن أظهر جمال لبنان وتراثه. أنا عادةً معروفة باستخدامي الأشكال الهندسية المعاصرة، إلا أنّني في هذه المجموعة قرّرت أن أكون شاعرية أكثر.

ماذا عن الألوان والأقمشة في هذه المجموعة؟
الألوان التي سيطرت على المجموعة هي الأبيض والأسود والبيج والتدرّجات الباستيلية، خصوصاً الأزرق. أمّا من حيث الأقمشة، فأنا عادةً ما أختار الأنسجة النبيلة الفاخرة Matières Nobles، كالحرير والتفتا، وغيرها...

مزيج من الثقافات

من هي امرأة Karoline Lang؟
هي امرأة تعيش بين الشرق والغرب، يمكن أن تتواجد في أي بلد في العالم، أي هي مزيج من الثقافات. إنّها واثقة من نفسها وتحبّ أن تواجه العالم بأسلوب أنيق من خلال الأزياء التي ترتديها، والتي تمنحها القوة.

ما هي القصة وراء تسميتك لـ Karoline Lang؟
كارولين لانغ Karoline Lang هو اسم جدتي، فهي كانت أسترالية الجنسية، وعاشت فترة طويلة من حياتها في الشرق الأوسط. جدتي هي مصدر وحي كبير لي، وتعكس صورة نساء عائلتي اللواتي اقتدي بهنّ دائماً، فأنا من خلالهنّ عرفت معنى الأنوثة. جدّتي كانت أيضاً امرأة تمثل هويّتي، وكانت استثنائيةً وجميلة جداً وأنيقة. أردت من خلال اختيار اسمها أن أمنح علامتي القوة. بالإضافة إلى هذا، إسمي كارين طويل، واسم عائلة لانغ يعني طويل أيضاً، فهذه الصدفة كانت جميلة جداً.





هل تعتمدين على وسائل التواصل الاجتماعي للتسويق لمجموعاتك؟
نعم، طبعاً أعتمد عليها، لكنّني لا أُكثِر من نشر البوستات، لأنّني أفضّل أن تحتفظ تصاميمي بغموضها وأناقتها.

معجبة بخيّاطي الثلاثينيات الكبار

من هو مصمّمك المفضّل؟
ليس لديّ مصمّم مفضّل، ولكنّي معجبة بتاريخ الموضة، وأحبّ أكثر مدارس التفكير في هذا المجال مثل مادلين فيونيه Madeleine Vionnet ومدام غراي في الثلاثينات.. هؤلاء النساء وغيرهنّ من الخيّاطين الكبار، غيّروا مفهوم عالم الموضة على مرّ التاريخ.

ما هي القطعة التي لا تستغنين عنها، وهي موجودة دائماً في خزانتك؟
القميص الأبيض.
أين تحبّين السفر لكي تستلهمي أفكارك؟
أي مكان في العالم، فأنا انسانة فضولية جدّاً، وأحبّ أن أتعرّف إلى ثقافات أخرى.
ما هو بلدك المفضّل؟
أشعر بالراحة الكبيرة في إيطاليا، وفي فرنسا.
ما هي مشاريعك المستقبلية؟
مشاريعي المستقبلية هي الاستمرار في ما أنا عليه، وأن أطوّر علامتي التي تجمع بين الكثير من الثقافات.

Back to School Style Edit

أناقة بدء السنة الدراسية

إنّها أكثر الأوقات حماساً في السنة، موسم العودة الى الدراسة، حيث تبدأ والتحضيرات لهذه الفترة المهمّة. سواء كنت تلميذة ثانويّة، طالبة جامعية أو في معهد، أو معلّمة أو أستاذة، إنْ كنت ستتعلّمين حضورياً أو عن بعد، اخترنا لك أفضل صيحات الموضة من مجموعات خريف وشتاء 2022-2021، لنسهّل عليك عملية البحث عن إطلالات عمليّة، أنثوية وأنيقة في الوقت نفسه.

بيروت | ساره مرتضى Sarah Mourtada

College Girl

التلميذة والطالبة

في المدرسة أو الجامعة، لا يمكن أن تتبعي أسلوباً عصرياً جداً ومجنوناً، بل عليك أن تحافظي على الطابع المرتّب والأنيق. وأفضل الصيحات التي تليق بوضعك، هي التنانير المكسّرة وبالثنيات، وسترة Bomber Jacket، والتصاميم المنقشة بالمربّعات، وغيرها..



فيلوزوفي باي لورينزو سيرافيني
Philosophy By Lorenzo Serafini

كالفن ليو
Calvin Luo

The Teacher's Style

المعلّمة والأستاذة

للمعلّمات وأساتذة الجامعة أيضاً أسلوبهنّ الخاص في الأناقة، بحيث يجب أن يبتعدن عن الطابع العصري، والتوجّه نحو أزياء كلاسيكية أكثر. الخيارات أمامك عديدة بدءاً من البدلات ذات الطابع الذكوري، مروراً بالفساتين المستقيمة ووصولاً إلى الأطقم المنسّقة بامتياز، وغيرها.. طبعاً، يجب أن تكون هذه الأزياء مستوحاة من شخصيتك الرصينة ذات الطابع الجدّي.



آرياس
Arias

أندرو جي أن
Andrew GN

ألبيرتا فيريتي
Alberta Ferretti

اترو
Etro

سيفيديني Cividini

Backpacks

حقيبة الظهر

من أبرز معالم العودة الى الدراسة هي موضة حقيبة الظهر Backpack. هذه الحقيبة التي تصدرها في كلّ موسم الدور العالمية، فرضت سيطرتها هذا الخريف بشكل لافت، وقد شاهدناها لدى عدد كبير من الماركات. أتت هذه الحقائب مصنوعة من خامات متنوّعة، أبرزها الجلد والمخمل، إلخ..



أنتبريما Anteprima

Classic Bags

الحقيبة الكلاسيكية

تحتاج المعلّمات إلى حقائب ذات طابع كلاسيكي تتّسع لمختلف احتياجاتهنّ من أوراق وكتب وأقلام ودفاتر وغيرها... هذه الحقائب لا يمكن أن تغيب عن ساحة الموضة أبداً، خصوصاً أنّها تلائم الشخصية العملية. ماركات عديدة قدّمت هذه الصيحة، التي تنطوي على حقائب مصنوعة بأفخر أنواع الجلود.

أرماني اكسشينج
Armani Exchange

كريستيان لوبوتان
Christian Louboutin

جيمي شو
Jimmy Choo

كلوي
Chloe

كوتش
Coach

ام سي ام MCM

بربري Burberry

آكت نوميرو Act N.11

Loafers

أحذية بكعب منخفض

هذه الأحذية عملية ومريحة للغاية، وهي في العادة معتمدة من قبل الرجال. هذا الموسم، رأيناها بكثرة في مجموعات الدور العالميّة، وهي تليق بالنساء وخاصّة المعلّمات ذوات الشخصية الرصينة، واللواتي يحببن البساطة البعيدة عن المبالغة والبهرجة.



جيورجيو أرماني
Giorgio Armani

Pumps

أحذية بكعب متوسّط

للمعلمة ذات الشخصية الكلاسيكية، ننصحك بأن تنسّقي مع أزيائك أحذية الـ Pumps ذات المقدّمة المروّسة أو المستديرة، والتي تتمتّع بكعب متوسّط العلوّ لا يتعبك خلال وقوفك طوال النهار. هذه الصيحة منتشرة منذ زمن بعيد في الوسط التعليمي، وهي تعتبر علامة فارقة لدى المعلّمات الأنيقات.



غوتشي Gucci

جيمي شو
Jimmy Choo

مالون سولييه
Malone Souliers

فالنتينو
Valentino

بالي Bally

كوتش
Coach

غوتشي
Gucci

Get The Look

احصلي على الطلّة

اخترنا لكِ إطلالات عملية تعكس نمط الطالبة في الدراسات العليا، وأيضاً المعلمة الكلاسيكية، وكلّ من تسعى لأن تكون أنيقة خلال أوقات الدراسة والتعليم. إنّه أسلوب السهل الممتنع الذي لا يقيّدك أبداً، والذي سيمنحك راحةً في مختلف الأوقات.

حيدر أكرمان
Haider Ackermann

شتاود
Staud

ميزون ميشيل
Maison Michel

لوسكارف
Lescarf

ميزون مارغييلا
Maison Margiela

فالنتينو Valentino

أنتيبريما Anteprima

راف سيمونز Raf Simons

Top Tips

نصائح لا بدّ منها..

لكي تكوني دائماً السبّاقة في اختيارك للطلّة الأنيقة وبامتياز، إليك النصائح التالية:

- اختاري الألوان المستوحاة من موسم الخريف والشتاء، مع التركيز على ألوان الكاميل والبيج والرمادي، وغيرها..
- نسّقي إكسسوارات متناغمة مع إطلالتك، ولا تهملي هذه الناحية أبداً، فهي التي ستعطيك الطابع العصري، ونقطة المفارقة التي تميّز أسلوبك.
- إسعي لأن تظهري بأسلوب بسيط وناعم وغير مبالغ به خلال أوقات الدراسة والتعليم.



ألبيرتا فيريتي
Alberta Ferretti

بوتيغا فينيتا
Bottega Veneta

ارديم
Erdem

ام سي ام MCM

غوتشي Gucci

آلوهاس Alohas

Coach

كوتش تحتفي بعامها الثمانين



حقيبة كوتش Coach Bag من السبعينيات.





صورة من أرشيف الدار تبيّن ليليان ومايلز كان.

في ذكـرى تأسيسـها الثمانين، تحتفـل علامة كوتـش Coach من خـلال رواية قصّة نشـأتها ومراحل تطوّرها إلـى أن باتت إحدى رواد صناعـة الإكسسـوارات، وبخاصّة الإكسسـوارات الجلديـة. فما هي هذه الرواية؟ وأي تفاصيل شيّقة تطبع مسيرتها الثمانينيّة؟

دبي | **«سيدتي»**



بدأت كوتش Coach حلمها بصناعة الجلود اليدوية، وتحويلها إلى تصاميم جميلة وعملية ومميزة. تمّ تأسيس الدار في نيويورك عام 1941 على يد ستة من الحرفيين، ونمت تحت إشراف ليليان ومايلز كان Lillian and Miles Cahn، لتصبح «البيت» الأمريكي الأصلي للجلد. وكان مايلز أول من ابتكر جلد العجل المدبوغ في الخمسينيات، والمستوحى من قفازات البيسبول المستعملة، وهو نوع فريد من الجلد أصبح ملازماً للعلامة التجارية. ثم جاءت بوني كاشين Bonnie Cashin التي وظفها مايلز كان في عام 1962، لتكون أوّل مصمّم رئيسي لـ كوتش. ومع رؤية كاشين الجريئة للون والتناسب والتميز - وحبّها للعمل - تحوّلت كوتش إلى انعكاس مثاليّ للحرّية العصرية والمساواة، وهي صفات ملازمة لمدينة نيويورك في الستينيات.

حقائب الدار الأيقونيّة

تم تقديم أول حقيبة جلدية من قبل بوني كاشين في عام 1962، وتبعتها حقائب أخرى مثل حقيبة باكت Bucket ودينكي Dinky وسادل Saddle (التي كانت تسمّى في الأصل «الحقيبة الكلاسيكية») وحقيبة ساتشل Satchel بتصميمها الرفيع، وأيضاً حقيبة دافل Duffle. على مدار هذه العقود الأولى، أصبح شعار «الحصان والعربة» (الخمسينيات) و «القفل الدوار» (منتصف الستينيات) وعلامة «شعار الماركة» (أوائل السبعينيات) رموزاً لماركة كوتش، وعناصر تصميم تجعل كل منتج حتى يومنا هذا معروفاً على أنه منتج من كوتش.

تطوّر العلامة

في العقود التي تلت ذلك، افتتحت كوتش أول متجر لها في شارع ماديسون أفينيو Maddison Avenue في نيويورك، وتحوّلت من شركة منتجات جلدية تديرها عائلة، إلى دار أزياء معروفة في جميع أنحاء العالم بجوهرها المتميّز، ومجموعات التصاميم المستوحاة




قفاز البايسبول الجلدي مصدر وحي مؤسّسي العلامة.

من مدينة نيويورك. هذا وافتتحت كوتش متاجر رئيسية جديدة لها في جميع أنحاء العالم، ورسّخت نقشة شعار الماركة في عام 2001، التصميم الذي أصبح من أكثر رموز دور الأزياء شهرة في العالم. اليوم، كما في عام 1941، تقوم العلامة من خلال سرد قصة نشأتها الفريدة والتزام كلّ العاملين فيها على الاحتفاظ برموز الدار، بالإحتفاء بالصناعة اليدوية، وبمكان نشأة الماركة، اي نيويورك، وبالتفاؤل الذي يتّسم به الطراز الأمريكي الأصيل.

كوتش في سطور

- هي دار أزياء عالمية تأسّست في نيويورك عام 1941.
- تصاميمها مستوحاة من رؤية المدير الإبداعي الحالي ستيوارت فيفرز Stuart Vevers.
- تشي قطع كوتش بالروح الشاملة والجريئة لمدينة نيويورك.
- تصنع أشياء جميلة، مصمّمة خصيصاً لتستمرّ مع مقتنيها طويلاً.

في يوم المرأة الإماراتية
الكاتبة والسينمائية
بثينة كاظم:
سينما عقيل مستقلة ونابعة من شغف كبير

بـدأت حديثها بأنها إنسـانة عفوية، ولا تحب أن تلتزم بسـيناريو أسـئلة محددة، فتركنا لهـا حرية الحديث. هي الإماراتيـة بثينـة كاظم مؤسِّسـة سـينما عقيل في الإمـارات؛ أنموذج لافـت للكاتبة والسـينمائية الإماراتية الناجحة والمبتكرة التي تعدّ نفسها مسؤولة عن تطور الفن السابع في المنطقة العربية. تخرجت من برنامج «فولبرايت» في جامعة نيويورك، وتخصصّت في الإعلام والثقافة والاتصال، كما عملت مديرة للمشاريع في عـدّة محطـات تلفزيونية. بمناسـبة يوم المـرأة الإماراتية، كان لنا هـذا اللقاء المميز مع بثينـة كاظم فقدمت نصيحـة ذهبية مـن وحي تجربتها: لا تكتفـي بالموجود، ولا تلتزمي بـأي منهج، بل كوني المـرأة التي توجِد هذا المنهج في أي مجال. تزينت بثينة كاظم بمجوهرات من دار تيفاني أند كو Tiffany & Co.

حوار | لينا الحوراني Lina Alhorani
إشراف | آية جابر Aya Jaber
مساعدة التنسيق | دينا بكري Dina Bakri
تنسيق الأزياء | Jade Chilton
تصوير | Ziga Mihelcic
تصفيف شعر ومكياج | Katharina Brennan

شكر خاص
Four Seasons Resort Dubai at Jumeirah Beach



أقراط: Tiffany HardWear triple drop
من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً
سوار Tiffany T True hinged
من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً
سوار Tiffany T True narrow
من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً
معطف ترنش كوت من فندي Fendi



من اليسار إلى اليمين:
خاتمTiffany T1 wide diamond
من الذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً
خاتمTiffany T1 wide diamond
من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً
من الأعلى إلى الأسفل:
سوارTiffany T1 wide diamond
من الذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً
سوار Tiffany T1 wide
من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً
سوارTiffany T1 wide
من الذهب الوردي المرصع
بالألماس عيار 18 قيراطاً

في يوم المرأة الإماراتية أقول لكل فتاة: لا تكتفي بالموجود، ولا تلتزمي بأي منهج، بل كوني المرأة التي توجِد هذا المنهج في أي مجال.

الموضة السينمائية، ليست مجرد ممثلة ارتدت من مصمم معين، بل هي مرتبطة بالسينما بحد ذاتها.

هل هناك نقاط دعم صنعت قصة النجاح، وأثرت في تكوين شخصية بثينة كاظم؟

ليس هناك ما يولد فجأة، وليست هناك نقطة واحدة التي كوّنت شخصيتي، بل هي مجموعة نقاط، ورسخت فيّ حب السفر عبر الشاشة؛ لأروي حكاياتٍ وقصصاً وأعمالاً، عايشت أزمنة وثقافات مختلفة، وشخصيات متميزة، ولّدت في نفسي حب اقتناص وعيش تجارب الآخرين من خلال السينما، عندما كنت صغيرة كان أبي يعمل في أميركا، كان يختار لي مجموعات من "الدي في دي"، منها الكلاسيكية ومنها الرعب، وكانت أجمل هدية بالنسبة لي، كنت أحب أيضاً فكرة الذهاب إلى السينما، كبرت في دبي.. وعايشت أجمل أوقات سينما النصر التي لم تعد موجودة، مازلت أذكر رائحة المكان، والأفلام التي رأيتها، وطريقة تعاطي الجمهور مع السينما، وكيف كان ارتيادها حدثاً عائلياً، الآن صارت السينما استهلاكية، وأمراً عادياً، كل هذا رسخ الفكرة في عقلي الباطن. وكوّن شخصيتي.

دبي لا تمتلك وقتاً للانتظار

"اكتشف دبي مع بثينة كاظم"، ما ملامح دبي في أعمالك؟

دبي بالنسبة لي حب يتجدد كل سنة، حب أكتشفه من جديد، بيني وبينها علاقة متحولة، ومتعددة الأوجه، هي جزء مني، ليست مجرد مكان تربيت فيه، وأعمل فيه، كل تفصيل في دبي يتجسد فيّ.. لا أقدر أن أقتلع من نفسي وذكرياتي في دبي، سواء الشاعرية أو القاسية منها، يصعب تكوين جذور فيها، فهي لا تمتلك وقتاً للانتظار دبي هي.. هي شي لا يحب الركود.

ما الذي يميّز سينما عقيل، ولماذا وصفت بأنها رفعت الوعي في الفنون السينمائية في الإمارات؟ وما معنى أنها مستقلة؟

المستقلة هي خارج حدود المجتمع، نابعة من شغف، ليس مرتبطاً باستثمار، سينما عقيل، جزء من شبكة الشاشات العربية، فعندنا أعضاء من اليمن والسعودية والخرطوم والعراق، ربما خبا الشغف، في بعض المناطق بسبب الظروف لكن المؤسسات الثقافية المستقلة، لاتزال موجودة. على الرغم من كل التحديات، ونحن محظوظون في دبي، فقد استقبلنا كل المؤسسات؛ لتعيش شغفها هنا؛ ولتتمكن من ترجمته.

ما أجمل الأفلام التي أنتجتها، ونالت صدى بين الجمهور؟

كان لي تجربة بسيطة، أنتجت فيلم "رسائل إلى فلسطين"، فيلم قدمته كهدية، كان مجرد مبادرة للتواصل مع الشعب الفلسطيني، هو أكثر عمل مستقل أنجزته لم يكن هدفه أن يحقق أرباحاً أو ينال جوائز، بل تقديمه بشكل غير رسمي عبر الشاشات، لذلك سميّ بـ "رسائل إلى فلسطين".

منصة لصنّاع السينما العربية

ما الأفلام العالمية التي تجذبك؟

سؤال صعب، على الرغم من أنني أحب الأفلام العالمية، لكنني في النهاية ابنة المنطقة، التي تجمع أجمل ثقافات العالم، وللأسف لايزال تحديد السينما بـ "العالمية" وكأن هناك سينما واحدة هي الأساس، ولها جائزة واحدة، وهذا يغطي على الأعمال العربية، هو الشيء الذي كرست عملي لإبرازه، في الإمارات عندنا ما يقارب 367 شاشة عرض سينمائي لكنها كلها تجارية، وهذا يحزنني، لست ضدها تماماً، لكن بالنسبة لي مهمتي أن أعطي منصة للسينما النابعة من تجارب المنطقة، ومن صناعها؛ ليحكوا تجاربهم ورواياتهم بأنفسهم، ولا يسمحوا لطرف آخر أن يروي حياتهم، آخر فيلم أبكاني كان "لا بد أنها الجنة" للمخرج إيليا سليمان، وجميع أفلام المخرج جيم جارموش خاصة "غرباء في الفردوس". وأنا أقوم بالمشاركة في استبيان سنوي من قبل الـ BBC يدعى Annual critics poll وكل سنة نختار فيها الأفلام التي تكون مهمة في محور معيّن، مثلا أهم 10 أفلام في القرن 21 وأهم 10 أفلام كوميدية خلال الـ 100 سنة، وهكذا..



أقراط Tiffany HardWear من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً.
سوار Elsa Peretti ® small Bone cuff من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً
خاتم Tiffany T1 من الذهب الأصفر 18 قيراطاً مرصع بالألماس
خاتم Tiffany T1 من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً
توب من لويفي Loewe



أقراط Tiffany Victoria ® mixed cluster من البلاتينوم والألماس
عـقـد Tiffany Victoria ® alternating graduated من البلاتينوم والألماس
سلسلة Tiffany HardWear link من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً
اليد اليسرى:
خاتم Tiffany & Co. Schlumberger ® Sixteen Stone من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً مرصع بالألماس
اليد اليمنى:
خاتم Tiffany T True من الذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً المرصع بالألماس
خاتم Tiffany & Co. Schlumberger ® Rope four-row X من الذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً المرصع بالألماس
سوار تنس Tiffany Victoria ® cluster من البلاتينوم والألماس
سوار Tiffany HardWear link من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً مرصع بالألماس
قميص مخطط بالأحمر من لورو بيانا Loro Piana

سينما عقيل، جزء من شبكة الشاشات العربية، لدينا أعضاء من اليمن والسعودية والخرطوم والعراق.

آخر فيلم أبكاني كان "لا بد أنها الجنة" للمخرج إيليا سليمان.

كيف يتم انتقاء وبرمجة الأفلام في سينما عقيل؟
هناك مجموعة من الأفلام المهمة التي فرضت نفسها ولاقت إعجاب الجمهور، منها الفيلم السوداني الإماراتي للمخرج أمجد أبو العلاء "ستموت في العشرين"، وفيلم المخرج الأرمني السوفييتي سيرجي باراجانوف "لون الرمان"، والفيلم الكوري الحائز على جائزة الأوسكار "باراسيات"، لكن ما يجمع بين هذه الأفلام هو إصراري على إعطاء صورة ليست نمطية، لكن موحدة للإنسانية، تعاطٍ مع الإنسانية بجميع ألوانها، بحيث لا يكون هناك صح وخطأ بل الابتعاد عن المثالية عند النظر إلى الآخر. وأود ذكر دور المخرجات مثل: المخرجة الإماراتية نجوم الغانم التي أعدّها من أبرز الشخصيات الجديرة بالاحتفال بها في يوم المرأة الإماراتية. وأيضاً في هذه المناسبة أود أن أشيد بالدور الريادي والفريد الذي تقوم به صانعات الأفلام في دولة الإمارات اللواتي قدن مسيرة إبراز وإيجاد صوت وصورة مثل نائلة الخاجة، نهلة الفهد، آمنة النويس، هناء كاظم، حصة لوتاه، عائشة الزعابي، وأمل العقروبي.

الموضة مرتبطة بالسينما

كانت لك رؤية لأفلام الموضة في مركز بومبيدو بباريس، كيف هي الموضة في حياتك؟ وهل هي مرتبطة بنجمات السينما؟
الموضة السينمائية، ليست مجرد ممثلة ارتدت من مصمم معين، بل هي مرتبطة بالسينما بحد ذاتها، أنا أنظر للموضة كفن لتصميم الأزياء، وصناعتها، هو عالم له تاريخه، بالتأكيد هناك جانب استهلاكي، لكن التصميم يستهويني، ولذلك دخلت في هذا المهرجان، فالأزياء مرتبطة بعالم السينما بشكل جذري، كما هناك أزياء ربما مستوحاة من عمل مخرج سينمائي، وغالباً، ما يكون مغموراً، وهناك أفلام عالم الأزياء عرضنا الكثير منها، فيلم فيفيان ويستوود، وفيلم آيرس. وغيرهما.

كيف أثرت كورونا على سينما عقيل، والعمل السينمائي بشكل عام؟
نحن كنا في الخط الأول من هذا التأثير، فمهمتنا أن نجسد أفكار الناس في المناطق التي تفشى فيها المرض، تجربة السينما مثل الطائرة، دخول الصالة ومشاركة الغرباء رحلة عبر الأجواء أو عبر السينما، للوصول إلى محطة، وقد اضطررنا إلى إعادة صياغة شكل السينما عندنا، وهذا كله أثر على عدد المقاعد وصار هناك تغيير جذري في أسلوب الأفلام، وتأجيلها أيضاً، التي كان من المفترض أن تنزل في 2020 إلى 2021، أنا إنسانة إيجابية أحب التركيز على فترة ما بعد كورونا، فالناس عندهم رغبة للتضامن الوجودي، وصار عندهم شغف لزيارة السينما، ربما ليتابعوا أفلاماً رأوها من قبل.

المساواة بين الرجل والمرأة

ما الدعم الذي حظيت به المرأة الإماراتية، لتصل إلى هذه المكانة؟
الدعم جاء من كل الجهات، بدءاً من التشريعات التي أطلقتها قيادتنا الحكيمة في الإمارات، إضافة لرؤية أن يكون للمرأة دور لا نقاش فيه ولا جدال؛ ليكون لكل فتاة صغيرة امرأة قدوة في كل المجالات، سواء في القيادات الحكومية أو قطاع سيدات الأعمال، أيضاً هناك دعم عبر صناديق الأعمال، التي فسحت حتى لربات المنزل بافتتاح مشاريعهن، وأهم شيء هو العمل على أجندة المساواة بين الرجل والمرأة. مازلنا في هذا المشوار لتحقيق هذه الرؤية، ومهمتنا نحن الإماراتيات أن نتعاطى مع هذه الأجندة، ولا نوقف طموحنا بأنفسنا.

في يوم المرأة الإماراتية، ماذا تنصحين الفتيات الإماراتيات، الصغيرات كبيرات الطموح؟
أقول لكل فتاة إماراتية ألا تكتفي بالموجود، ولا تلتزمي بأي منهج، بل كوني المرأة التي توجِد هذا المنهج في أي مجال، كوني أنت صاحبة هذا القرار لا تسمحي لشيء يحد خيالك، دعيه يعلُ فوق الاحتمالات. لايزال هناك من يحد من قدرات المرأة وأمامكن طريق طويل للتحدي.

ما هو الرجل في حياتك، وأين هو من رؤيتك السينمائية؟
ليس عندي مشكلة أن أحب الرجل من كل قلبي؛ لأنني أولاً أحب نفسي من كل قلبي، وليس هناك رجل في العالم، يمكن أن يزعزع فكرة اهتمام المرأة بنفسها، رغم مخططاته السابقة لتهميش مساحتها، الرجل بالنسبة لي هو الصديق والأخ، الفنان والملهم، الرفيق، الضاغط، بكل ألوانه، يصعب أن أحبه بشكل معين، وقد جاء دوره؛ ليترك حيزاً أكبر للمرأة؛ ليكون لها الدور الأكبر.. هذا هو العدل والتطور.



أقراط Elsa Peretti ® Snake من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً
سلسلة Tiffany HardWear graduated link من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً
(من اليسار إلى اليمين):
خاتم Tiffany 1 narrow ring من الذهب الأصفر 18 قيراطاً والماس
خاتم Tiffany HardWear ball ring من الذهب الأصفر



أقراط Tiffany HardWear ball hook من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً
سلسلة Tiffany & Co. HardWear graduated link من الذهب الأصفرعيار 18 قيراطاً
سوار Tiffany HardWear wrap من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً (تم ارتداؤه كسلسلة)
سلسلة Tiffany HardWear wrap من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطا





المصممة الدكتورة خلود عرب

مجوهرات لودا تعكس ثقافة السعودية الثرية

هي واحدة من أحدث العلامات المتخصّصة في تصميم المجوهرات العريقة، حيث تسرد كلّ قطعة منها قصتها الخاصة، وتعبر عن شخصية المرأة التي ترتديها.. هي العلامة السعودية لودا Luda Jewelry، التي تمّ إطلاقها في العام 2017 على يد المصمّمة المبدعة الدكتورة خلود عرب، والتي تتخذ من دبي مقرا لها. تعكس مجوهراتها في ثناياها ثقافة المملكة العربية السعودية، وذلك باستخدام الأحجار الكريمة النابضة بالحياة، والهياكل الزهرية. «سيدتي» التقت المصمّمة وطبيبة الأسنان الدكتورة خلود عرب، التي أخبرتنا عن بداياتها وتجربتها في التصميم.

دبي | **آية جابر Aya Jaber**



أنت في الأصل طبيبة أسنان شابة عاشقة لمهنتك، ما الذي دفع بك إلى التوجه نحو تصميم المجوهرات.. وكيف كانت البداية؟

كوني طبيبة شابة وعاشقة لمهنتي، وصانعة للبسمة بدقة وحرفية وجمال، كان التميز والإبداع مصدر نجاحي. وشغفي لتحقيق أمنياتي بنظرة إيجابية، وطموحي للوصول إلى أهدافي، هما جزء من شخصيتي.. فمن خلال دراستي لطب الأسنان التجميلي، تعلمت أن أدمج بين العلم والجمال، وأن أرى العالم بعين المبدع وأنامل الفنان، تاركة بصمتي فيما أقدمه. هكذا دخلت عالم تصميم المجوهرات.

كلّ قطعة مصدر للثقة والجمال

يقول الكثيرون إن الأسنان هي بمثابة جواهر للإنسان. برأيك، ما هو وجه الشبه بين مهنتك كطبيبة أسنان وتصميم المجوهرات؟

أنا أؤمن بأن تجميل الأسنان والبسمة الجميلة تزيد من رونق الإنسان، وتزيده ثقة بنفسه، فهي جواهره الثمينة التي تشق طريقه إلى قلب الآخرين. وهذا ما أسعى إليه في تصاميم لودا Luda Jewelry، أن تكون كل قطعة مصدراً للثقة والجمال، وتلمس المشاعر وتأسر القلوب.

من دعمك في دخولك عالم تصميم المجوهرات؟

بدأت علامة لودا بحلم صغير لطالما راودني، وبتُّ أخطو بخطى واثقة نحو تحقيقه، إلى أن أصبح اليوم حقيقة أجمل من الخيال، والحمد لله. لقد كان لوالدي وإخوتي وأصدقائي دور كبير في تحفيزي وتشجيعي لتحقيق هدفي في تصميم المجوهرات.. فهم رأوا الحماس والحس الفني الذي تُرجم في تصاميمي. لقد آمنوا بي وبفرادة أعمالي.

أخبرينا عن أول المجوهرات التي صمّمتها.

لقد كانت أمي، رحمها الله، مصدراً لإلهامي وقوتي وثقتي في تقديم كل ما هو مميز، ذلك من خلال شخصيتها الحالمة وإحساسها المرهف وعشقها للورود، فضلاً عن حبها لاقتناء المجوهرات. لطالما سعيت للتشبه بها في كل صفاتها، فأحببت كل ما كانت تحبه.





لكلّ شهر وردته الخاصّة

ما كان مصدر إلهامك لتحويل ما تخيّلته في مجموعتك الأولى إلى قطع ملموسة؟

أوّل مجموعة صمّمتها استوحيتها من رقة أمي وأحاسيسها، وجاء عالم الورود والأزهار مثالياً للتعبير عن ذلك.. فجاءت المجموعة عبارة عن باقة من الورود، حيث اخترت لكل شهر وردته الخاصة التي تحمل معناها المتفرد. لطالما كان للورود على مر العصور معنى جميل يحمل في طيات بتلاته رموزاً وأحاسيس معبّرة عمّا في أعماق النفس.. وقد دفعتني هذه الفكرة الجديدة والمبتكرة في عالم المجوهرات إلى التعمق في عالم الورود إلى أن عملت على تنفيذها.

أطلقت علامة لودا Luda في العام 2017. ما الذي أردت أن تقدميه للمرأة السعودية من خلال تصاميمك؟

أضحت المرأة السعودية أيقونة للموضة، خصوصاً في عالم المجوهرات والساعات الفاخرة، فهي دقيقة في اختيارها للقطع المرصعة بالأحجار الكريمة، وذات التصاميم الخلابة الخارجة عن المألوف. وهذا ما يميز مجوهرات لودا، التي تقدم كل ما هو مميز وفريد وذو جودة عالية، سواء من خلال تصاميم مليئة بالأنوثة والثقة، أو أخرى مفعمة بالوطنية والفخر، مثل مجموعة «المملكة» والتي تعكس الثقافة الثرية للمملكة العربية السعودية.

هوية مستوحاة من لغة الزهور

ما الذي تنفرد به مجوهرات لودا Luda عن غيرها من العلامات العربية والسعودية؟

تنفرد علامة مجوهرات لودا بالفكرة المبتكرة في دمج المجوهرات بمعاني الورود، وكذلك في دقة التصاميم واختيار الأحجار الكريمة والألماس عالي الجودة. تتمتع تصاميم لودا بهويتها الخاصة المستوحاة من الطبيعة ولغة الزهور، فهي تتجسد في الورود وقلوبها، والنخلة وعراقتها، وما تحمله من معاني الفخر والوطنية للهوية السعودية.

تمزج مجوهرات لودا بين البساطة والفخامة والعصرية، وهي تحاكي معظم الأذواق والأعمار، كما يمكن اعتمادها لمختلف المناسبات والإطلالات، النهارية أم المسائية.. فأنا متأكدة من أنها ستخطف الأنظار.



الأحجار الكريمة تضفي القيمة على القطع

للأحجار الكريمة الملونة قصتها الخاصة في مجموعات لودا. ما السرّ في ذلك؟

تتفاوت الأحجار الكريمة في معانيها وطاقاتها وجمالها. وهذه الأحجار، بألوانها وتدرّج ألوانها، جسّدت فكرة الورود بأجمل صورة وأفخم صياغة. أحب استخدام الألماس في تصاميمي، نظراً لفخامته الراقية، ولقربه من قلب المرأة؛ كما أنني أستخدم الأحجار الكريمة الملوّنة، مثل الزمرد والياقوت والزفير، فضلاً عن التنزانيت والتورمالين والأميثيست.. كما للؤلؤ مكانة خاصة في قلبي، حيث يعبر عن أنوثة رقيقة وحس مرهف. بنظري، تضفي الأحجار الكريمة الكثير من القيمة والجمال على المجوهرات، لذا أحرص دائماً على استخدامها في تصاميم لودا.. فهي بمثابة اللمسة الأخيرة التي تعطي لقطعة المجوهرات صورتها الجمالية النهائية.

كيف تصفين مجوهرات لودا؟

لتصاميم لودا هويتها الخاصة المستوحاة من عالم الورود والطبيعة بشكل عام، بالأخص طبيعة المملكة العربية السعودية. لقد صمّمت قطعها بأناقة مفعمة بالأنوثة، تمزج بين رقي البساطة وروعة الفخامة.. إنها مجوهرات عصرية تحاكي الموضة وتتوافق مع مختلف الأذواق والأعمار.

مجوهراتي تسرد قصّة من ترتديها

لمن تصمّمينها؟

أصمّم للمرأة الأنيقة، الناعمة، العملية.. للمرأة العاشقة للتميّز وخطف الأنظار. فالمجوهرات تعطي المرأة شعوراً كبيراً بالثقة والجمال.. وهي رمز شخصي يسرد قصّة المرأة التي ترتديها.

تمكين المرأة السعودية

كمصمّمة مجوهرات وطبيبة ناجحة، ما هي نصيحتك لكل شابة سعودية تطمح لتطوير علامتها الخاصة؟

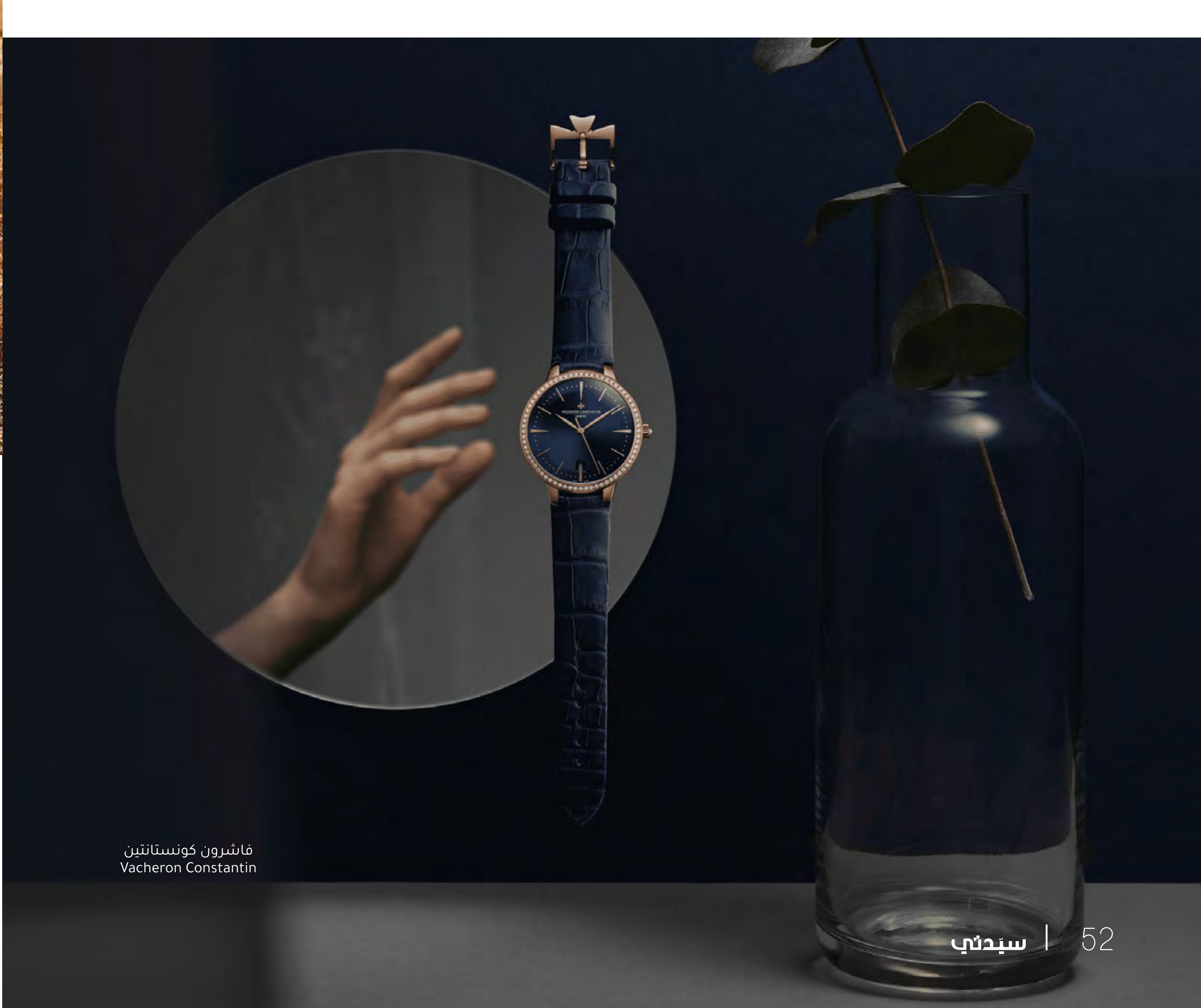
أنصحها بأن تخطو خطوتها الأولى في الطريق نحو تحقيق حلمها، دون الخوف من عدم النجاح.. فبمجرد أن تكون ثقتها فيما ستقدمه كبيرة، من المؤكد أنها ستنجح في تطوير علامتها. يجب عليها أن تجعل طموحها يقودها إلى الأمام، وأن تكون فكرتها بالفعل مميزة وغير مكرّرة.

WATCH CASE SHAPES

ساعات بأشكال متنوعة

تعبّر الساعة عن شخصية من ترتديها، وهي تعكس أسلوبها في الحياة. وتأتي الساعات بأشكال متنوعة وجميلة ، ولها تصاميمها. فمنها ما يأتي بشكل دائري، ومنها مربّع، ومنها بيضاوي، وغيرها... لذا تعرّفي إلى أجدد هذه التصاميم الخلابة، وإلى معناها عند ارتدائها على المعصم، من خلال هذا التقرير الخاص عن أشكال الساعات، بخاصّة تلك التي برزت لدى أهم الدور العالمية، مثل شوبارد Chopard وديور Dior وشانيل Chanel وهاري وينستون Harry Winston.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**



فاشرون كونستانتين
Vacheron Constantin



بولغاري
Bulgari

لونجين
Longines

ريموند ويل
Raymond Weill

بالي Bally

فريديريك كونستان
Frédérique Constant

Oval Shape

الشكل البيضاوي

عبّري عن أسلوبك العصري الجميل من خلال اعتماد ساعات ذات شكل بيضاوي، تليق بالمعصم وتبرزه. تتميّز هذه التصاميم بأشكالها البارزة وبقرصها الواسع والطويل.



بوس Boss

شوبارد
Chopard

برايتلنغ
Breitling

Rounded Watches

التصميم الدائري

اختاري الساعة ذات القرص المستدير الرائج بشدّة هذا الموسم، والذي يأتي بأقراص متنوّعة، منها كبيرة جدّاً، ومنها صغيرة. هذا النوع من الساعات هو الأكثر رواجاً ويتماشى مع مختلف الشخصيّات مهما تنوّعت.



أوليس ناردان
Ulysse Nardin

كونكورد
Concord

ديور تايمبيسيز
Dior Timepieces

شانيل
Chanel

آي دبليو سي شافهاوسن
IWC



شانيل
Chanel

كارتييه
Cartier

مايكل كورس Michael Kors

Times *Square*

ابتكارات مربّعة

الساعة ذات الإطار المربّع أو المستطيل لها طابع عمليّ يفرض نفسه عليها. من هنا ننصحك بأن تختاري هذا الشكل من الساعات لأوقات العمل واجتماعاتك النهارية، وحتى للمناسبات الليلية.



جيجر-لوكولتر
Jaeger-LeCoultre

هاري وينستون
Harry Winston

هيرميس تايم بيسيز
Hermès Timepieces

هوبلو
Hublot

ريشارد ميل
Richard Mille

حُب الامتلاك..

Dr. Suaad Al Shamsi د. سعاد الشامسي
أول مهندسة طيران إماراتية
مستشارة فنية لمشروع مطار أبو ظبي الجديد
@suaadalshamsi



عَقد حاجبيه، وظل يُداعب لحيتهُ لِدقائق، بينما كان ينظُر مِن النافِذة إلى ذاك النهر مُترامي الأطراف، يُفَكِر فيما إذا كان بِقُدرتِهِ أن يمتَلِك البلورة السحرية، تِلكَ الكُرة الزجاجية التي تُخبرهُ بما هو آتٍ، تُمليه الحاضر والمُستقبل، فيتمكن مِن السيطرة على كُل مُجريات الحياة، ويُسخّر النِظام بأكملهِ لطوعهُ، ويُفكِر.. فيما إذا كان هُناك عصا خشبية طائرة، تُمَكِنُه مِن سِباق الزَمن، واللحاق بالمُستقبل قبل أن يكون.. فيغير مِن القَدر، ويَحني أمامه كبرياء الحياة، فينصاعِ الكون لرغباتِهِ وأهدافه..

هكذا يُفَكِر مُعظم الرجال، يتملكَهُم حُب السيطرة، غريزة البقاء، والأنانية في التَحكُم بالغير، إنهُ حُب الامتلاك الذي رسم خارطة جديدة للبشرية مُنذ بدء الخليقة وحتى الآن.. ذاك الحُب القاتل مازال يسري في دماء الكثيرين من دون دواء، نعم.. إنهُ يقتل تفكير الجماعة، يقتل النبض المُشترك بين العاشقين، يقتل حتى حُب الخير، ويُبطل الحمد على نِعمة البقاء..

وما يُزيد مِن الأمر سوءاً وخطورة، هُو حُب امتلاك الرَجُل للمرأة، امتلاك عقلها وقلبها، امتلاك إنسانيتها ووجودها.. هُنالك رِجال يعتقدون أن أهمية المرأة تَكمُن في وجود الرَجُل، ونسوا أن المرأة إنسان كامل لهُ ما للرَجُل مِن حقوق بالحياة، إنها كيان مُستقل بذاتهِ، وما كانت مُشاركَة بعضهم للحياة مع رَجُل إلا بالرغبة في التَكامُل بينهُما، فالمرأة تستطيع العيش من دون رِجال، تستطيع السير والتنفُس والعمل، المرأة تستطيع الحياة..

ولذِلَك كان لِزاماً على الرَجُل أن يُوقِف استخدام قواه الذكورية في فرض هيمنتهِ وآرائه على المرأة، وأن يؤمن بالعَدل بينَهُما، ما ينقُص أحدَهُما يُكملهُ الآخر، فالحياة شَرِكة بين الطرفين، ولن يَعتَدِل ميزان الحياة إلا بالتخلُص مِن كِبرياء الرِجال.

في اليوم العالمي



العطاء.. متعة روحية وأمل بمستقبل أفضل

في التّاسع عشر أغسطس من كل عام، يحتفل المجتمع الدّولي باليوم العالمي للعمل الإنساني وبـروح العطـاء الّتـي تلهم النّـاس وتدفعهم لمسـاعدة من احتـاج لأي نوعٍ من العـون، حتّى في الظّروف الصّعبة والخطيرة، مجازفين غالباً بأرواحهم خلال المهمّة. في هذا اليوم العالمي، جمعت «سيدتي» قصصاً من مشاركين في نشر الإنسانية سواء في بلادهم أو خارج حدودهم، من خلال عطائهم غير المشروط أو من خلال لفتة أو مساهمة مميّزة قاموا بها.

أعدت الملف - دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani**
الرياض | **زكية البلوشي Zakiah Albalushi**
جدة | **أماني السراج Amani Alsarraj**
بيروت | **عفت شهاب الدين Ifate Shehabdine**
البحرين | **بدور المالكي Bedour Almalki**
مصر | **أيمن خطاب Ayman Khattab**
المغرب | **سميرة مغداد Samira Maghdad**


سَناد
Noodles
توصيل عداد ٢٢٢ عداد مياه
للحالات الأكثر احتياجا



السعودية هوازن الزهراني
HAWZAN ALZAHRANI
ما أقوم به علّمني الحكمة والصبر

وهبت نفسها لخدمة الإنسانية من خلال الانضمام لمنظمتيْ الهلال والصليب الأحمر الدوليين وخدمة مجتمعها، هي هوزان الزهراني التي لُقِّبت بـ«راعية المجتمع».

تجارب مشرِّفة

عندما تتحدث هوزان عن العمل الإنساني تفضِّل ذِكرَ تجربتها في منظمتَي الهلال والصليب الأحمر، حيث خاضت فيهما الكثير من التجارب خلال مسيرتها العملية، تعلق هوزان: «هي تجارب علمتني الحكمة والصبر، وحب العطاء من دون حدود». أما عن طبيعة مساهماتها الإنسانية فتقول: «كنت من أوائل السعوديات اللاتي سافرن خارج بلادهن لخوض العمل في المجال الإنساني، مثلاً كانت لي تجربة إغاثية في مخيم الزعتري الخاص باللاجئين، وعددٍ من البلدان المنكوبة، وأسهمت في تحسين نفسية الأطفال، المتأثرين بالحروب، لا سيما عند فقدانهم أحد الوالدين، أو خسارة منزلهم، أو مدرستهم».

رؤية 2030

عملت هوزان مع الهلال الأحمر الكويتي لدعم الأمهات السوريات نفسياً ومادياً. وأشادت الزهراني بالدور الكبير الذي يقدمه مركز الملك سلمان للإغاثة، فإن أحد أهم أهداف «الرؤية السعودية 2030»، هي الوصول إلى مليون متطوع في العمل الإنساني تستدرك الزهراني: «هذا الأمر يدلُّ على ثقافة بلادنا، التي تعودنا فيها على تقديم المساعدة لكل مَن يحتاج إليها في كل بقاع الأرض، انطلاقاً من قيمنا العربية الأصيلة».



السعودية مي صالح المزيني

MAY SALEH ALMEZENI

المتطوعون أطول عمراً وأقل عرضة للاكتئاب

ذكرت مي المزيني بأنه على الرغم من أن المرأة السعودية منذ 15 عاماً كانت ضمن الأعلى نسبة في التعلم بالعالم العربي، إلا أنها كانت ضمن الأقل مشاركة في اقتصاد الوطن. ومن هنا بدأت الحكاية. أولى خطوات العمل المجتمعي، التي تفخر بها المزيني، هي انطلاق المركز العربي لتمكين المرأة (نصف)، وهو مؤسسة اجتماعية، أدارتها كرئيسة تنفيذية، تقول مي: «الفكرة ظلت تراودني على مدى ثلاثة عقود، حتى نفذتها قبل سنتين، لتمكين المرأة السعودية والعربية عبر تقديم برامج تساهم في نموها المهني والقيادي وفي تحقيق التنمية المستدامة».

تأهيل على المنصات العالمية

وبسؤالها عن أبرز إنجازاتها على الصعيدين المحلي والخارجي أجابت: «على الصعيد المحلي، عملت على رفع نسبة مساهمة المرأة القيادية في المؤسسات والشركات الخاصة والعامة من خلال ثلاث ركائز هي: التأهيل، البحث والتواصل. أما على الصعيد الدولي فهناك محاولة لإبراز دور المرأة السعودية كمثقفة، متمكنة ومتعلمة لديها تأهيل عالٍ بالتحدث في المنصات العالمية عن إنجازاتها خصوصاً ونحن نعمل وفقاً لرؤية 2030».

شبابنا قدوة

برأي المزيني إن العمل الإنساني يبني الجسور للمجتمعات ويُلغي الحواجز سواء كانت سياسية، عقائدية أو موروثة وتتابع مي: «فيه يضع المرء هدفاً إنسانياً يسعى لتحقيقه، فالمتطوعون أطول عمراً، وأقل عرضة للاكتئاب». تجد المزيني أن جيل الشباب الصاعد، قدوة لأجيالنا السابقة كما أنهم مستمرون في تمهيد الطريق للأجيال اللاحقة من بعدهم.



اللبنانية مايا ابراهيم شاه
MAYA IBRAHIM CHAH
ادعموا قطاع التعليم

هي مؤسّسة جمعية «بيت البركة»، التي رسمت طريقاً للاستمرار في تلبية نداء الإنسانية والقيام بهدفها النبيل على أكمل وجه.
شاءت المصادفة مع مطلع عام 2019 أن تتعرف مايا إلى معلّمة لغة فرنسية متقاعدة فقدت كل أموالها وأملاكها... تتابع مايا: «أسكنت هذه السيدة في منزل وحدها ثم طلبت منها أن تساعدني من أجل مساعدة المتقاعدين للاستفادة من برنامج الدعم الإنساني الخاص بهم». كانت هذه أولى خطوات مايا نحو العمل الإنساني.

بعد انفجار بيروت

في لبنان، وفرت مايا لـ 226 ألف عائلة من المتقاعدين حاجتهم من الطعام والشراب والدواء وساعدت الأطفال تحت عمر الـ 18. تتابع مايا: «أعدنا إصلاح 3011 منزلاً بعد وقوع انفجار بيروت إضافة لإصلاح 372 محلاً تجارياً، واليوم نسعى لإحداث برنامج دعم المدارس وعودة 32 ألف تلميذ إلى مدارسهم بعد فترة قصيرة». أما أهم إنجاز على الصعيد الخارجي فهو أن «بيت البركة» تمكنّ من خلق رابط قوي وتقارب بين اللبنانيين المقيمين واللبنانيين المغتربين في دول الاغتراب الذين أعتبرهم بركة لبنان.. «بيت البركة» هو بيت اللبنانيين المغتربين.

النسخة الثالثة

يسهم العمل الإنساني إلى حدّ كبير في التقارب بين الشعوب من خلال الجمعيات الإنسانية ووسائل التواصل الاجتماعي؛ للتعرّف عن كثب إلى الدول والشعوب التي هي بحاجة ماسة ربما إلى الطعام أو إلى المستلزمات الطبية وغيرها. كما تنظر مايا إلى المستقبل بإيجابية، حيث تقول: «الجيل الجديد منفتح يعرف كيف يتطوع في ظل لبنان جديد». تتمنى مايا دعم قطاع التعليم في سائر الدول العربية، كما تتمنى أن تغلق «بيت البركة» أبوابها تعلّق قائلة: «لأنني أكون عندها على يقين بأنه لم يعد هناك أي متقاعد وطفل بحاجة للمساعدة».



البحرينية آمنة المير
AMINA ELMIR
لينظر كل منّا إلى نِعَمه

يعمل فريق «سناد»، الشبابي التطوعي البحريني على إغاثة الملهوفين، ليشمل قارات بعيدة وأماكن وقرى لم يزرها قبلهم أحد. قائدة الفريق آمنة المير، تحكي لنا عن البرامج التطوعية المختلفة داخل وخارج البحرين، حيث تهدف جميعها لإبراز دور الشباب. حب الخير والعطاء الذي اكتسبته آمنة من عائلتها هي الانطلاقة والداعم لتأسيس فريق سناد التطوعي الذي يسهم في إشغال الشباب في العمل الإنساني التطوعي وحول بداية الفريق وفكرة تأسيسه تقول المير: «تأسس الفريق التطوعي الشبابي "سناد" في 2015 على يد أربع شابات بحرينيات، لتقديم يد العون والمساعدة لمنكوبي الحروب والكوارث الطبيعية».

قرى بأكملها

من أبرز المشاريع للفريق في البحرين «عيدية» سناد والتي تسهم في إسعاد الأطفال. أما خارج البحرين فتم بناء قرية متكاملة في سريلانكا، فيها عدد من المرافق لخدمة أهالي القرية والمناطق المحيطة بها واستمرت مشاريع «سناد» بترميم مدرسة وتشغيلها لمدة عام كامل بلبنان للاجئين السوريين، وقريباً إن شاء الله قرية سناد في تنزانيا.
تنصح آمنة الأجيال القادمة أن يكون لهم دور في مكافحة الفقر والجهل، وأن يشعر الفرد بقيمة النعم التي لديه والتي قد تكون في نظره بسيطة لكنها تعني الكثير لفاقديها.



المصرية نور الزيني
NOOR ELZINI
على الشباب تخصيص وقت للأعمال التطوعية

هي ناشطة وكاتبة، تعمل على تطوير الموارد البشرية والتطوع في مجالات دعم المرأة وتسليط الضوء على دورها اقتصادياً ودعم الشباب وتنميته. نور هي مدير عام الاتصال المؤسسي والمسؤولية المجتمعية في بنك قناة السويس ومحاضر بالجامعة الأمريكية.

والدة نور هي أول من أثر على شخصيتها، كانت تراقب حنانها واعتناءها بذوي الهمم في مسقط رأسها بالشرقية، تعلق نور: «كما أومن أيضاً بأن لو كل شخص علم شخصاً واحداً لاختفت الأمية تماماً». تقدم نور الدعم لقضايا التمكين الاقتصادي للمرأة، ودعم ريادة الأعمال للشباب وأيضاً التمكين الاقتصادي لذوي الهمم، حيث أسهمت مع جمعية سيدات الأعمال، لفتح أسواق لتسويق منتجات من صنع ذوي الهمم، تتابع نور: «قدمت خلال جائحة كورونا 15 ورشة عمل تطوعية أون لاين لأكثر من 20 ألف من الشباب ورواد الأعمال وتحدثت عن طرق التخلص من التوتر وكيفية خلق الطاقة الإيجابية».

قوة الشخصية

أسست نور منتدى الموارد البشرية Global HR Forum والذي يضم أكثر من 1500 خبير في الموارد البشرية وتم تصنيفها في موسوعة ويكيبديا كداعمة لقضايا الشباب والتمكين الاقتصادي للمرأة.

تنصح نور الشباب بتخصيص جزء من الوقت للأعمال التطوعية؛ لأنه يساعد على تنمية القدرات الذهنية، ويزيد من نقاط قوة الشخصية، ويصبح أحد معايير المتقدمين لشغل الوظائف، تعلّق قائلة: «أتمنى إصدار مجموعة كُتب عن الاتصال والقيّم وإنشاء مؤسسة تعليميَّة غير هادفة للربح: أستطيع من خلالها مساعدة الفتيات غير القادرات على التعليم ومساعدتهن في تلقي التعليم بالخارج ومن ثم العودة إلى مصر وإفادة بلدهن، وأتمنى أن أستكمل السفر وأستكشف حضارات وثقافات العالم».



المغربية أنصاف الرغاي
ANSAF ALRAGHAY
التواضع هو أساس العمل الإنساني

أنصاف الرغاي شابة استثمرت في العمل الإنساني واحتضنت أطفالاً في وضعية صعبة، وهي تترأس جمعية «رعاية ابن السبيل بمدينة الدارالبيضاء»، تخرجت في كلية الآداب وحصلت أيضاً على شهادات وتكوينات في مجال البرمجة العقلية العصبية والتطوير الذاتي والمرافقة الأسرية والمدرسية. اختارت أنصاف العمل الخيري كما تقول لأنها كانت منذ الصغر تشعر بتعاطف مع المحتاجين، خاصة أطفال الشوارع، تتابع قائلة: «في 2001 بدأت الاشتغال مع إحدى مؤسسات العمل الاجتماعي، لمتابعة أطفال الشوارع مع صديقات أخريات حيث كنا نقوم بتعليمهم وتخصيص أنشطة رياضية ونزهات لهم وتحفيظهم القرآن... بعدها انتقلت للعمل مع مرضى نفسيين، ومن المواقف التي أثرت فيَّ كثيراً أن إحدى المريضات فاجأتني وأنا ألقي عليهن إحدى القصائد، حين حفظتها عن ظهر قلب بمجرد سماعها، وهنا علمت أنها كانت من النوابغ في العلوم الرياضية وأن صدمة مرت بها أصابتها بالمرض النفسي».

«دار الميمة»

قررت أنصاف تأسيس جمعية لرعاية الأطفال الذين يعانون من ظروف الحياة، وتزامنت مع انطلاق المبادرة الوطنية للتنمية البشرية التي دشنها المغرب، وعن هذا تقول: «أطلقت اسم رعاية ابن السبيل على الجمعية وفي 2007 طورناها لينضم إليها مركز «دار الميمة» للتكفل بالأطفال البنات، وخلال فترة الكورونا، تكفلنا عن بعد وتابعنا عدداً من الحالات الاجتماعية الصعبة».

حلم أنصاف هو أن تتمكن من مساعدة وإسعاد الأطفال من ذوي الظروف الصعبة، ليصلوا إلى بر الأمان ويكونوا مواطنين صالحين، تستدرك قائلة: «المشاكل التي تعترضني هي إيجاد الأطر التي تواكب هؤلاء الأطفال إضافة إلى مشاكل التمويل لضمان حياة آمنة لهم، إن أساس أي عمل إنساني هو الصدق والصبر والتواضع والتحلي بالعطاء دونما إصدار أحكام جاهزة على أي شخص كان».


سمير غانم
ودلال عبد العزيز

رحلت عن عمر 61 عاماً
دلال عبد العزيز وسمير غانم..
رحلة الوفاء من الألف إلى الياء

غيب الموت الفنانة المصرية دلال عبد العزيز عن عمر يناهز 61 عاماً، بعد صراع مرير مع مضاعفات فيروس كورونا، لتلحق بحبيب العمر سمير غانم الذي فارق الحياة في شهر مايو الماضي متأثراً بالفطر الأسود بعد معاناة مماثلة مع فيروس كورونا، لترسم دلال الدمعة للمرة الأولى على وجوه محبيها بعد 44 عاماً في خدمة السعادة عبر أكثر من 200 عمل فني، وعائلة احترفت صناعة البهجة لعشاق الفن العربي.

القاهرة | عمرو رضا **Amro Rida**

دلال عبد العزيز لحقت بحبيب العمر سمير غانم بعد 44 عاماً في خدمة السعادة.


الفنانة الراحلة دلال عبد العزيز

معاناة دلال عبد العزيز مع فيروس كورونا بدأت في 30 أبريل 2021، بعدما أُعلنَ عن نقلها وزوجها الفنان سمير غانم إلى المستشفى نتيجة إصابتهما ضمن إصابات جماعية لصناع ونجوم مسلسل «عالم موازي» الذي كان من المقرر عرضه في النصف الثاني من موسم المسلسلات المصرية لرمضان 2021، ثم تم إعلان وفاة سمير غانم، عن عمر ناهز 84 عاماً، في شهر مايو 2021 متأثراً بتداعيات الإصابة بفيروس كورونا وإصابته بالفطر الأسود.

رحيل بلا وداع

تم إخفاء خبر وفاة سمير غانم عن حبيبة العمر دلال عبد العزيز، التي تعافت من فيروس كورونا ولكنه ترك تليفاً تجاوز 80 بالمئة في الرئتين، لتظل في غرفة العناية المركزة لأكثر من ثلاثة أشهر، نقلت فيها من المستشفى الخاص إلى جناح مميز في مستشفى حكومي، وخضعت طوال هذه الفترة للتنفس الصناعي من دون شق حنجري، وعرض على أسرتها مقترحاً بزرع رئة جديدة ولكن مخاطر الجراحة دفعت الأسرة لرفض الفكرة برمتها والتمسك بأمل التحسن البطيء.

رهان خاسر

الرهان على عنصر الوقت لم يكن لصالح دلال التي بدأت تشعر بأن زوجها سمير غانم أصابه مكروه، فتراجعت حالتها بسرعة، ودخلت في غيبوبة قبل 24 ساعة من وفاتها مع توقف في وظائف الكلى، أعقبه توقف بعض أجهزة الجسم ثم القلب، وخرج بعدها الإعلامي رامي رضوان يوم 7 أغسطس 2021 ليعلن رسمياً وفاة دلال عبد العزيز.
رامي رضوان زوج دنيا سمير غانم نعى حماته الفقيدة دلال عبد العزيز رسمياً قائلاً: «أطيب وأحن قلب في الدنيا حبيبتي النجمة دلال عبد العزيز ماحبتش تسيب حبيبها لوحده وراحت له الجنة، إنا لله وإنا إليه راجعون، أرجوكم قراءة الفاتحة والدعاء لهما».
بينما نعى حسن الرداد زوج إيمي سمير غانم عبر صفحته الشخصية بموقع الفيس بوك قائلاً: «والله ما قادر أكتب ولا مصدق، توفيت إلى رحمة الله تعالى حماتي وأمي الغالية الفنانة الكبيرة دلال عبدالعزيز، أطيب خلق الله».
وتابع: «عمري ما شفت منك غير كل خير يا حبيبتي، ربنا يغفر لك ويرحمك ويجمعنا مع بعض في الآخرة، عايز أقولك أنك هتلاقي مفاجأة حلوة مستنياكي، هتلاقي حبيب عمرك اللي طول الوقت بتسألي عليه، هتوحشينا قوي يا أمي، ربنا يجمعنا مع بعض في الآخرة».

وكشف الدكتور محمد عوض تاج الدين مستشار رئيس الجمهورية المصرية لشؤون الصحة والوقاية، عن إصابة دلال بحالة نادرة يطلق عليها «متلازمة كوفيد طويلة الأمد» تصيب 10 بالمئة فقط من المتعافين، وتحتاج لوقت طويل من أجل التعافي الكامل.
أشار الدكتور محمد عوض تاج الدين إلى أن الفنانة دلال عبد العزيز دخلت في مرحلة تسمى علمياً «متلازمة كوفيد طويلة الأمد»، وهو من الحالات القليلة التي تواجه المتعافين من فيروس كورونا، وتم رصد 23 حالة فقط في مصر. وتابع: دلال عبد العزيز ستأخذ وقتاً طويلاً حتى تعود إلى حالتها الطبيعية بسبب التأثر الكبير في الرئة التي تعاني من تليفات والتهابات متعددة.
وأوضح تاج الدين: مريض كورونا إذا أصيب في رئته يحدث نوع من العتمات والتليفات أو الالتهابات التي تصيب نسيج الرئة، وما يفرق بينها وبين التليف المناعي الذي يصيب الرئتين، أن التليف الناتج عن كورونا يستجيب للعلاج، تدريجياً وتأخذ الرئة بعض الوقت، وتعود لطبيعتها وقد تكون الإصابة والتليف في الرئتين لدى بعض الأشخاص كميته كبيرة ولذلك يأخذ وقتاً أطول وفترة زمنية أطول.


سمير غانم
ودلال عبد العزيز

جنازة مهيبة

مراسم تشييع جثمان دلال عبد العزيز بدأت من مستشفى الشيخ زايد التخصصي، حيث تم تسليم جثمانها بعد تشريحه إلى ابنتيها دنيا وإيمي سمير غانم بحضور رامي رضوان وحسن الرداد وأسرة الفقيدة من الشرقية، واتجه الموكب إلى مسجد المشير طنطاوي في القاهرة الجديدة، لتقام عليه صلاة الجنازة، وبعدها رقدت دلال بسلام بجوار زوجها سمير غانم في مقابر عائلة الأخير بمنطقة الوفاء والأمل بمدينة نصر بجوار جثمان حماتها السيدة فتحية وفقاً لوصيتها، حيث طلبت أن تجاور زوجها سمير غانم، وألا يتم دفنها في مقابر عائلتها بالشرقية.

أقيمت الجنازة وسط أجواء حداد وحزن عام من نجوم الفن الذين حرصوا على حضور صلاة الجنازة مبكراً ومنهم إلهام شاهين ودرة برفقة زوجها هاني سعد وهنا الزاهد وهنادي مهنا وزوجها أحمد خالد صالح، والمطرب أحمد سعد والمطرب محمود الليثي والفنانة صابرين والفنانة نهال عنبر، ومحمد الشقنقيري وهشام جمال وأحمد زاهر الذي حضر برفقة ابنتيه ليلى وملك، وهاني رمزي ودينا الشربيني، والمنتج أحمد السبكي ويوسف الشريف وزوجته إنجي علاء ووفاء عامر.

وانهارت دنيا وإيمي فور بدء صلاة الجنازة على والدتهما وبادر الحضور بتقديم العزاء لهما، كما انهارت الفنانة إسعاد يونس فور وصول المقابر.

«أشوفك بخير يا حبيبي» آخر جملة قالتها دلال عبد العزيز قبل مشهد وفاتها في مسلسل «ملوك الجدعنة» الذي عرض في موسم المسلسلات المصرية لرمضان 2021.. و«الحمد لله» كانت كلمتها الأخيرة قبل وفاتها الحقيقية حسب تأكيد ابنتها دنيا سمير غانم التي ودعتها بمنشور مؤلم قالت فيه: «ماعنديش حاجة أقولها غير إني فعلاً بقيت يتيمة من غيرك يا أمي». أضافت: «أنت علمتيني الرضا وأنا راضية وعلمتيني أقول على كل حاجة الحمد لله، وآخر كلمة سمعتها منك قبل ما تمشي في عز عذابك وتعبك كانت الحمد لله».

تابعت: «أنا مش زعلانة لإني عارفة إنك عند ربنا الرحمن الرحيم الحافظ، ومع بابي حبيبي لإنكوا خلصتوا رحلتكم ورسالتكم في الدنيا، أنا بس غصب عني بفضفض عشان أنتوا هتوحشوني أوي».

وختمت قائلة: «بفضفض مع الناس الطيبة اللي دعاؤهم بيطمني عليكم ويصبرني، ربنا يرحمكو ويسعدكو يا حبايبي يا أغلى الناس».


سمير غانم ودلال عبد العزيز مع دنيا وإيمي

حققت نجوميتها الكبرى عبر الدراما التلفزيونية وفي رصيد الراحلة عشرات الأدوار المؤثرة منذ أواخر السبعينيات.

مسيرة فنية بارزة

هذا الحزن لا يعبر أبداً عن مسيرة دلال عبد العزيز الشخصية والفنية، فقد ولدت دلال يوم 17 يناير 1960في قرية فرغان إحدى قرى ديرب نجم بمحافظة الشرقية، وهي حاصلة على بكالوريوس الزارعة، كما حصلت على ليسانس الآداب قسم اللغة الإنجليزية في كلية الآداب جامعة القاهرة، وبكالوريوس بكلية الإعلام جامعة القاهرة، بالإضافة إلى دبلومة في العلوم السياسية من كلية الاقتصاد والعلوم السياسية جامعة القاهرة.

أحبت دلال التمثيل منذ أن كانت طفلة من خلال شقيقتها الكبرى التي توفيت وهي شابة في عمر 15 عاماً، وكانت تصحبها معها إلى المدرسة لأنها كانت تحفظ أدوارها أفضل منها.

ينسب للفنان الراحل، جورج سيدهم، أنه أول من قدمها على خشبة المسرح، والانضمام إلى فرقة «ثلاثي أضواء المسرح»، التي أسسها إلى جانب سمير غانم والضيف أحمد، وكانت أول مسرحية تشارك بها هي «أهلاً يا دكتور»، من إخراج حسن عبد السلام.

ولكن المؤكد أن المخرج نور الدمرداش هو أول من قدمها للدراما التلفزيونية، حيث اكتشفها فور وصولها القاهرة، وأسند لها دوراً صغيراً في مسلسل «بنت الأيام»، من إنتاج عام 1977، ومن بطولة كريمة مختار وشيرين.

صنعت دلال شعبيتها فوق خشبة المسرح بعدما شاركت إلى جانب زوجها الفنّان سمير غانم بمسرحيات «فخ السعادة الزوجية»، و«أهلا يا دكتور»، ومع الراحل فؤاد المهندس بمسرحية «هالة حبيبتي» وفي رصيدها أكثر من 20 عملاً مسرحياً.

وحققت نجوميتها الكبرى عبر الدراما التلفزيونية وفي رصيد الراحلة عشرات الأدوار المؤثرة منذ أواخر السبعينيات، كـ«بنت الأيام»، و«أبواب المدينة»، «عصفور في القفص»، والجزأين الأول والثاني من «ليالي الحلمية»، و«السيرة الهلالية»، و«حديث الصباح والمساء»، و«زمن عماد الدين»، و«الناس في كفر عسكر»،

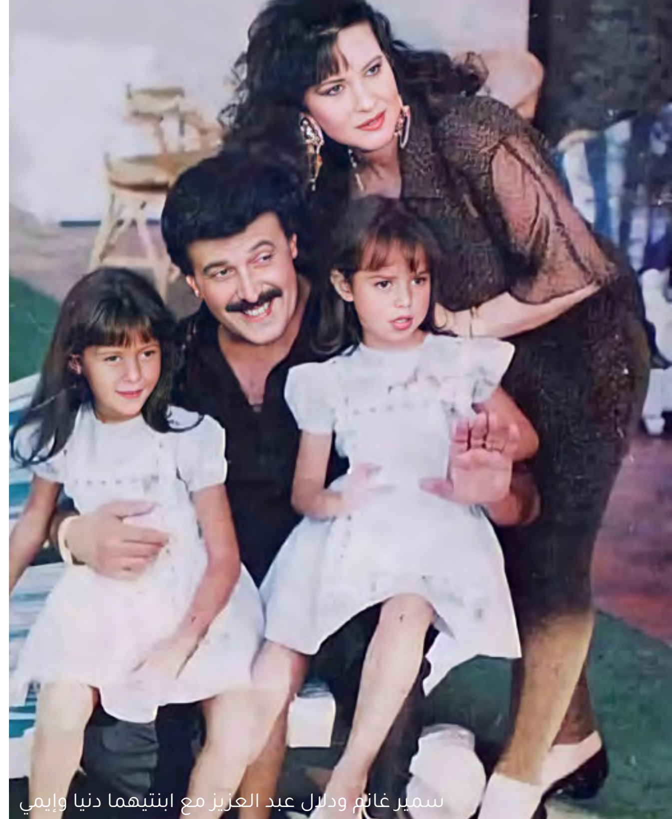

الفنانة الراحلة دلال عبد العزيز مع ابنتها دنيا

و«ابن الأرندلي» و«دوران شبرا»، و«عرفة البحر»، و«الهروب»، و«حق ميت»، و«عشم إبليس»، و«سابع جار»، و«أرض النفاق»، و«فلانتينو» وأخيراً «ملوك الجدعنة» ولم يسعفها الوقت لاستكمال تصوير مسلسل «عالم موازي».

كما قدمت أدواراً سينمائية بمشاركة أجيال من الفنانين المصريين، في أفلام عديدة كـ«نهاية رجل تزوج»، و«إنقاذ ما يمكن إنقاذه»، و«فيش وتشبيه»، و«يارب ولد»، و«بئر الخيانة»، و«الرجل يحب مرتين»، و«البوليس النسائي»، و«طير في السما»، و«تحت المراقبة»، و«نصيب الأسد»، و«صراع الزوجات» و«النوم في العسل»، و«الزمن والكلاب»، و«مبروك وبلبل»، و«الأنثى والدبور»، و«آسف على الإزعاج»، «ولا تراجع ولا استسلام»، و«سمير وشهير وبهير»، و«القشاش»، و«البدلة»، وكان آخر أفلامها «أعز الولد».

وقدمت ابنتها دنيا أول أدوارها التلفزيونية إلى جانبها في مسلسل «للعدالة وجوه كثيرة» سنة 2001، لتحل الأم كضيفة شرف على معظم مسلسلاتها: «لهفة»، و«في اللا لا لاند»، و«بدل الحدوتة تلاتة»، والمسلسل الشهير «نيللي وشريهان» الذي كان من بطولة إيمي سمير غانم أيضاً.

سمير غانم ودلال عبد العزيز
من حفل زفافهما



سمير غانم ودلال عبد العزيز مع ابنتيهما دنيا وإيمي

الفنان فريد شوقي هو من أقنع سمير بالزواج من دلال، ووافقت عبد العزيز أن تكون الزوجة الثالثة لسمير غانم.

زواج ناجح

الدراما الأكثر تأثيراً في حياة دلال عبد العزيز لم تكن تمثيلاً وإنما حقيقة، وهي قصة حبها ومطاردتها لزوجها سمير غانم والتي استمرت 4 أعوام كاملة وتوجت بالزواج عام 1984، وقال الفنان الراحل سمير غانم عن دلال عبد العزيز في لقاء مع برنامج «كل يوم» المذاع على فضائية «أون إي» المصرية في عام 2018، إنه فوجئ بـ«بنوتة زي القشطة وعينيه زاغت عليها».

واعترف سمير غانم بأنه تهرب من الزواج من دلال عبد العزيز لعدة أسباب منها تفضيله لحياة العزوبية، وقال في لقاء مع برنامج «السيرة» في شهر ديسمبر 2020 إنه حذر دلال عبد العزيز من الارتباط به بسبب فارق العمر الكبير بينهما، لكنها أصرت على الزواج منه، قائلاً عنها: «كانت فتاة ريفية قادمة من الزقازيق وبنت ناس ومتواضعة لكن قمر.. وأنا حذرتها وقلت لها يا دلال أنا أكبر منك بـ 20 سنة فأجابتني لا تشغل بالك».

وأشار سمير غانم في البرنامج إلى ظروف ساعدت على ارتباطه بدلال عبد العزيز، هي وفاة شقيقه، ووقوفها بجانبه بقوة في تلك الفترة، وقال: وقفت جنبي حين سافرت للخارج معه، وشعرت وقتها أن الاستغناء عنها صعب.

دلال عبد العزيز قدمت الجانب الآخر من القصة المثيرة وأكدت في برنامج «صاحبة السعادة» مع إسعاد يونس أن كل الفنانين الكبار راهنوها على أن تتزوج سمير غانم، الذي كان معروفاً بعدم رغبته في الزواج، ولكنها في النهاية كسبت الرهان وتزوجته، وأشارت إلى أن الفنان فريد شوقي هو من أقنع سمير بالزواج من دلال، ووافقت عبد العزيز أن تكون الزوجة الثالثة لسمير غانم، إذ سبقها زواجه من صومالية لمدة شهرين، ومصرية كانت صديقة مقربة منه.

سمير غانم ودلال عبد العزيز أنجبا في العام التالي من الزواج مباشرة ابنتهما الكبرى «دنيا» في 1 يناير 1985، وبعد عامين أنجبا الابنة الثانية أمل الشهيرة بـ «إيمي» في 31 مارس 1987.

واعترف سمير بأن أفضل قرار في حياته كان الزواج من دلال عبد العزيز وإنجاب دنيا وإيمي، ووصف دلال قائلاً: «مش سهلة.. مخ.. هي جود ماذر أو الأم الروحية لي وليس لابنتيَّ فقط، واكتشفت أن ربنا بيحبني وأنها من الستات اللي شخصيتها قوية، وسلمتها كل المشاكل التي تعرضت لها لحلها، هي البيت كله، أسندت لها إدارة البيت وحياتي كلها وتنظيمها واكتشفت أن ربنا بيحبني بسببها».

وحكى سمير عن ذكرياتهما وغيرتها عليه خلال تصويرهما فيلم «يا رب ولد» قائلاً: «من أجمل الأفلام التي شاركتها بطولتها، المخرج عمر عبد العزيز عمل فيها مقلب إني ماشي مع واحدة، وكانت هتتجنن وتعرف مين».

ارتباط سمير ودلال لم يصنع البهجة داخل منزلهما فقط، ولكنه أضفى السعادة على أغلب البيوت العربية، بعدما تشاركا في بطولة العديد من الأعمال الكوميدية مثل مسرحية «فارس وبني خيبان» ومسرحية «أخويا هايص وأنا لايص»، إضافة لعدد من الأفلام منها «يارب ولد» وفيلم «حادي بادي» وفيلم «الأغبياء الثلاثة»، وفيلم «إنقاذ ما يمكن إنقاذه»، كما شاركا مع ابنتيهما في بعض المسلسلات منها نيللي وشيريهان ومسلسل لهفة وأخيراً «تسليم أهالي» أول بطولة مطلقة لدنيا سمير غانم في السينما المصرية.


دلال عبد العزيز مع ابنتيها دنيا وإيمي


سمير غانم ودلال عبد العزيز مع ابنتيهما دنيا وإيمي

المطرب أبو لـ«سيدتي»: أنا صاحب مشروع فني خاص.. ومهمتي إسعاد الجمهور

عادة ما تُشَكِّل المُوسيقى مصدر سعادة وتغير للحالة المِزاجية للإنسان. وبمجرد استماعك لنغم أو لحن معين يسري في قلبك شعور يرجعك لأيام الصِبا وتَذَكّر الأهل والأحباب، ويعيد ذكريات شخص عزيز عليك. المطرب والفنان الموسيقي اللامع «أبو» استقبلنا بغيتاره عازفاً يدندن بهدوء وتركيز على بعض الألحان التي يعد لها لتخرج للنور في استوديو خاص، فغلبت روحه المفعمة بالأمل على الحوار، وقَصّ علينا رحلة أعماله ومشروعاته الفنية التي يعكف عليها خلال الحوار الآتي:

القاهرة | **علاء شلقامي Alaa Shulqami**

أصدرت مؤخراً «ريمكس فيديو» لأغنيتك الأخيرة «ملك الفبركة»، أخبرنا عن كواليس صناعتها وخروجها للجمهور؟

«ملك الفبركة» هي من ألبوم «آن الأوان»، وقد اخترت الاختلاف في إصدارها هذه المرة، حيث عَوّدت الجمهور على إصدار «فيديو كليب»، ولكن اخترت النزول بـ«ريمكس فيديو»، واتفقت مع الشركة المنتجة على أن نطرح أغنيتين كـ«فيديو كليب» من الألبوم، وباقي الألبوم سنصدره إما «أنيميشن» أو بما يسمى «ريمكس فيديو» بطريقة مبتكرة مثلما فعلناها في «ملك الفبركة».

أسلوب جديد

أغنية «ملك الفبركة» اعتمدت فيها أسلوب الموسيقى الإيقاعي السريع، هل نشهد تجديداً في اللون الموسيقي الخاص بك؟

بالفعل أول مرة أغني فيها بهذه الطريقة وبهذا الأسلوب الإيقاعي السريع، كما مزجنا فيها الريتم الشرقي المتمثل في «الطبلة»، كما استعنا أيضاً بالشاعر محمود صلاح، وألحان وتوزيع مينو، حيث إن مينو تولى مسؤولية التلحين والتوزيع أيضاً.

ما أبرز ردود الفعل التي تلقيتها بعد طرحك هذه الأغنية ؟

تلقيت العديد من الإشادات والثناء عليها من الجمهور على السوشيال ميديا، وذلك لقربها من البسطاء ومن كل محبي الموسيقى، فهي لسان حال كثير من الناس الذين يمرون بظروف خداع وعدم ثقة من أشخاص وثقوا فيهم ثم خانوا ثقتهم وغدروا بهم، لتتحدث الأغنية عن حال هؤلاء الأشخاص المخدوعين فيمن وثقوا فيهم وبيان حالتهم عندما تجاوزوا تِلك المرحلة وأفاقوا من واقع خِدَاعِهِم.

7 مفاجآت

ما مفاجآت ألبوم «آن الأوان» التي تحملها لجمهورك؟

هناك 7 مفاجآت به، بدأناها بـ«ملك الفبركة»، حيث نُعِدُّ لنزول أغنية كل ثلاثة أسابيع، سواء «فيديو كليب، أو ريمكس، أو أنيميشن»، ونفاضل بين 4 أغانٍ لنصور أغنيتين كفيديو كليب.

متى موعد صدور الفيديو كليبٍ الأول من ألبوم آن الأوان؟

في شهر سبتمبر (أيلول) القادم سنصدر الفيديو كليب الأول.

هل جميع أغاني الألبوم من تلحينك ومن فريق العمل المعاون معك؟

هناك أغانٍ من تلحيني والبعض الآخر من تلحين مينو، وكذلك محمد يحيى. ومن الكُتّاب الذين تَعاوَنتُ معهم في الفيديو كليب أمير طعيمة، وأيمن بهجت قمر، وكوثر حجازي، وهناك بعض الأغاني قمت بتأليفها.

حفلات الصيف

ما برنامج حفلات الصيف الغنائية معك داخل مصر وخارجها؟

داخل مصر سأحيي العديد من الحفلات في الساحل الشمالي، بالإضافة لأكثر من حفل في القاهرة. أما خارج مصر سأسافر إلى اليونان لإحياء أكثر من حفل، بالإضافة لحفل غنائي في دبي.

أغنية «1000 احتمال» غَيّرت لونك الغِنائي إلى اللون الرومانسي، لم اتّجهت لهذا اللون؟

«1000 احتمال» قمت بتلحينها، وهي من كلمات منة القيعي، وقد اتجهت للدراما الرومانسية فيها، وهي المرة الأولى التي أتجه لهذا اللون الدرامي في أغنياتي.



ومن المتوقع أن تشهد الأغاني القادمة قصصاً درامية تهدف لمعنى تمثيلي، وبداية من ألبوم «آن الأوان» سأقدم في كل «كليب» شخصية جديدة عليّ شخصياً.

لماذا طال غيابك عن غناء شارات مسلسلات رمضان؟

لم أجد الأغنية المناسبة لتقديمها، ولكني قَدّمت أغنِيّة «محتار» في فيلم «وقفة رجالة» لسيد رجب وبيومي فؤاد وماجد الكدواني وشريف دسوقي. كما أنّني أُحِبُّ عند الدخول في أي مشروع غنائي فني أن أقدم شخصيتي؛ ولذلك أحب التواجد الفني بالسينما أكثر منه في الدراما، وبالطبع لو ظهر مشروع درامي وأحسست أنني سأقدم فيه شيئاً جديداً يضيف لي سأتعاقد عليه.

التناغم بين التمثيل والغناء

لديك قاعدة جماهيرية شبابية كبيرة، هل من الممكن أن تستغلها لدخول مجال التمثيل؟

التمثيل لدى المطربين يضيف لهم كثيراً، فهذا التناغم بين التمثيل والغناء والطرب موجود من أيام عبد الحليم حافظ ومحمد فوزي وفريد الأطرش وغيرهم، كما أن التمثيل طرق بابي أكثر من مرة وعُرِضَت عليّ أكثر من فرصة، ولكني على علم بأن أول تجربة في التمثيل لابد أن تكون قوية، لأنها ستحدد مساري التمثيلي كله، ولذلك لا أريد أن يكون ظهوري السينمائي الأول من أجل الوجود التمثيلي فقط، كما أني لست متعجلاً على مجيء الفرصة المناسبة، فأنا أعشق الغناء والتلحين وكذلك التمثيل.

لو قَدّمت بطولة سينمائية، هل ستتجه للكوميديا أم التراجيدي؟

أحب الكوميديا لأنها تدخل السرور على قلوب الناس، بالإضافة للسيناريو أفضل أن يكون مفصلاً على مقاسي وأن يكون الورق المقدم فرصة لا أستطيع رفضها، وإن شاء الله سأتجه إليه قريباً جداً.

النجمات والفيديو كليب

رأينا مؤخراً اتجاه العديد من الممثلات مثل ياسمين رئيس وسمية الخشاب ودينا الشربيني وهدى المفتي وغيرهن لمشاركة مطربين أغاني كليباتهم، هل ستشهد تلك الموضة رواجاً لديك؟

أنا كنت من أوائل من شارك معي نجمات ونجوم في فيديو كليباتي، كان أولها «3 دقات»، حيث شاركت معي يسرا وشيرين رضا وتامر حبيب وغيرهم من الممثلين والنجوم، وكذلك في أغنية «حبيبي يا ليل» استعنت بتارا عماد التي لم أكن أرى غيرها لتؤدي الدور، و«عيش يا قلبي» شاركت معي النجمة اللبنانية وملكة جمال لبنان فاليري أبو شقرا، ولكن في آخر فيديو كليباتي لم أستعن بنجمات حيث أحسست أن الفكرة أدت مُرَادَها ولم أرد تكرار التجربة، كما أن الأغنية تنادي على صاحبها.

ما رأيك في انتشار أغاني المهرجانات والتي بلغت نسبة الاستماع لها في مصر 80 في المائة؟

هناك الكثير من أغاني فن المهرجانات تعجبني، وأقرب لغة للشارع المصري تخرج من كُتّاب المهرجانات، وما يعجبني أكثر وأكثر فيها أن من يؤدونها جيل المراهقين من الشباب الصغير، ويركزون جداً فيها. هناك أناس لا يحبونها وهذا ذوق عام منتشر، ولكنه فَنّ مِصري خارج من رَحِم الشارع والحارة الشعبية المصرية ووجد

لست من هُواة الأرقام و«نمبر وان» لا يشغلني، وأتمنى التعاون مع نانسي عجرم وحسين الجسمي

قاعدة جماهيرية كبيرة له، وهذا يدعو للتفاؤل لأنه أوجد حركة في المزيكا.

إذاً هل سيكون لأغاني المهرجانات حظ من مشوارك الفني تجد التجديد فيه؟

لا أظن أنني سأصبح مناسباً لها، فكل شخص يلبس ما يجده مناسباً وأنيقاً به، حتى يصل إحساس الصدق لدى الناس ويصدقوني. لو غنيت مهرجانات سأقرب المهرجان لي وليس بطريقة غناء هؤلاء الشباب نفسها.

التعاون مع نانسي والجسمي

لو فكرت في التعاون مع أحد المطربين السوبر ستار، من تفضل التعاون معهم بألحانك؟

نانسي عجرم، أحس أن ألحاني قريبة لها وطريقة غنائي، وأحب التعاون معها جداً، كما أن شخصيتها جميلة وهادئة، بالإضافة لأنها «براند» لامع ومضيء، ومن يشاركها التعاون سيضيء معها أكثر، كما أنني أحبها وأفهم كيفية تفكيرها. وأحب التعاون مع حسين الجسمي، لأني أحسه أكثر وأفهمه.

ولو سألناك عن تعاون فني يجمعك بشيرين عبد الوهاب ماذا تقول؟

شيرين ستايل مغاير لي، كما أن ألحاني بعيدة عن طريقتها في الغناء.

هل عصر الدويتوهات الفنية بدأ في التلاشي أم أن له عمراً إضافياً؟

بالعكس، رغم أن كل نجم له قاعدة جماهيرية وأناس يحبون غناءه، ولكن الشيء الوحيد الذي يكبر تلك القاعدة الجماهيرية هو أن تشارك أحد النجوم دويتو فنياً؛ فذلك يُسفِر عن انتشار أكبر وجماهيرية أكثر. كما أتوقع انتشار عصر الدويتوهات أكثر الفترة القادمة عالمياً؛ لأنّ كل الناس تريد أن ترى الفنان الذي تحبه يشارك عملاً غنائياً، فكلا النجمين يستفيدان باتساع قاعدتهما الجماهيرية.

السوشيال ميديا وكورونا

وجودك على السوشيال ميديا ليس كبيراً حتى إن طابع منشوراتك عليه عملي وإدارة أعمال أكثر منه يومي وشخصي.. لماذا؟

لأني أحب الوجود في الحياة الحقيقية أكثر، ولكني أعلم أن هذا العصر يحتاج لتواجد أكبر على حساباتي، ولذلك سأكثف من طريقة تواجدي بشكل مختلف يلبي طموحات الجمهور المتابع لي.

وأي التطبيقات تتواجد عليها بصورة دائمة على السوشيال ميديا؟

على «إنستغرام» و«فيسبوك» بصورة مباشرة ودائمة، ومتوسطة على «تيك توك»، ولست متفاعلاً على «تويتر».

أصبت مؤخراً بـ «كورونا»، كيف تجاوزت هذه الرحلة الصعبة؟

الحمد لله على نعمة الصحة، وعلى فترة الإصابة، وأهم شيء أنصح



المصابين بـ«كورونا» بقوة الإيمان والتفاؤل، وأننا سنتجاوز هذه الفترة الصعبة.

رزقت مؤخراً بابنتك «ليال». كيف هي الحياة برفقتها؟

الحمد لله نعمة وفضل وأجمل شيء حدث لي بالحياة، حيث إن الله وضع في الأطفال طاقة جذب تدفعك للأمام.

«3 دقات» مشروعي الخاص

هناك مَنْ يَقولون إنّ «أبو» صاحب الأغنية الواحدة بـ3 دقات، وليس لديه مشروع غنائي خاص.. ما ردك؟

هذا الكلام غير صحيح. «3 دقات» مشروعي الخاص، فهي من ألحاني وكلمات تامر حبيب ومن إنتاجي، فهي ليست صدفة، بل هي فرصة خلقتها لنفسي. بالإضافة لوقت نزولها لم أكن أتخيل أن تحدث كل هذا الضجيج العالمي؛ لكنني نجحت من خلال عدة أغانٍ أخرى، ومن يستطيع أن يصنع «3 دقات» يستطيع صنع 100 أغنية ناجحة غيرها، ولذلك من يدعون بأني صاحب الأغنية الواحدة مخطئون.

هل تقلق من تخافت ضوئك الفني؟

لا أبداً، لأنه رزق من الله، وكما وفقني من قبل سيوفقني مستقبلاً ويرسل لي فرصاً كثيرة لأصل للعالمية يوماً ما، ومهمتي الرئيسية هي إسعاد الناس، وأعتقد بأنني موفق فيها إلى حد بعيد.

قبل ارتباطك كانت لديك فتاة أحلام، من هي؟

(يضحك): سعاد حسني مثل كل المصريين.

ومن هي نجمتك المفضلة؟

سامية جمال بلا منازع.

ألوانك المفضلة؟

ألوان الكرة الأرضية جميعها، وأحبها السماوية سواء الأزرق والأخضر والبني والبيج والفاتحة كذلك.

صف لنا ستايل ملابسك؟

أحب الملابس الطبيعية المريحة والكلاسيكية أيضاً أجدها تليق علي بالتناسب مع نحافتي.

أمنياتك لجمهورك ووعدك لهم؟

للجمهور، أتمنى أن ينير الله عقولنا، وأن نظل على اتصال بالله بروحانياتنا وبالود وبمعانٍ أخرى لم تعد موجودة، وأتمنى أن أكون سبباً في إعادتها، وأن يريح الله قلوب المتعبين. كما أعدهم ألّا أخذلهم أبداً وأن أُقَدِّم أعمالاً تَظَلّ مصدر سعادة وبهجة لهم، فنياً أو إنسانياً سواءً.

في «جدة سوبر دوم».. نانسي عجرم «تولع الجو» ووائل كفوري يتغنى بحب السعودية

أحيا نجما الرومانسية وائل كفوري ونانسي عجرم حفلًا ساهراً على مسرح قبة «جدة سوبر دوم» العملاقة، ضمن حفلات موسم صيف السعودية، حيث شهد الحفل إقبالًا كبيراً وجمهوراً استثنائياً في بداية شهر أغسطس 2021.

جدة | «سيدتي» **Sayidaty**





نانسي عجرم:
سعيدة بوجودي للمرة الثالثة في جدة

بدأت الحفل الفنانة نانسي عجرم، وكان الاستقبال قوياً من قبل الجمهور، فبمجرد صعودها على المسرح خطفت الأنظار بإطلالتها الرائعة والتي اعتمدت فيها فستاناً أخضر اللون أصبح حديث السوشيال ميديا فيما بعد، واشتعلت الأجواء بأغانيها التي تنوعت بين الرومانسي والبوب، وبدأت الحفل فأمتعت الجمهور بـ أغنية «جاية معاك» «بدي حدا حبو»، من أحدث ألبوماتها Nancy 10، كما غنت مجموعة من ألبوماتها المتنوعة وأشهر أغانيها مثل "بدنا نولع الجو وأغنية أه ونص وأخاصمك أه والدنيا حلوة ولون عيونك وغيرها من الأغنيات التي عشقها الجمهور ورددها معها طوال الحفل بحماسة وتفاعل كبير.

ورحبت نانسي عجرم بالجمهور وعن سعادتها الدائمة بوجودها في السعودية، قائلة: «قد ما تبعد المسافات بضلك بالقلب على طول مدينة الفرح والحياة وأنا كتير سعيدة إني معكم للمرة الثالثة»، كما عبرت عن حبها وشوقها لمدينة جدة، وشكرت الهيئة العامة للترفيه، والشركة المنظمة «بنش مارك».

وفي حديث لـ سيدتي قالت نانسي: «سعيدة بوجودي اليوم بينكم، واستمتعت كثيراً بالحفل والتنظيم، والجمهور الذي يجلب الفرح والحياة».

وائل كفوري:
قلبي تركته في السعودية

بعد ذلك اعتلى المسرح النجم وائل كفوري، واستقبله أيضاً الجمهور بحماسة وحرارة وشوق لا يقلان عن حرارة عن استقبال الفنانة نانسي عجرم، وفي بداية الحفل شكر كفوري الجمهور السعودي الذي جعله غاية في الحماسة ليقدم حفلاً مميزاً وقوياً.

افتتح كفوري الحفل بأغنية «بدك للحق»، ثم رحب بالجمهور السعودي بطريقته الخاصة من خلال موال على الطريقة اللبنانية،



تغنى فيه باسم الملك وولي عهده وعبر عن حبه للسعودية، قائلاً: «أنا راجع على لبنان وقلبي تركته في السعودية».
وقدم كفوري لأكثر من ساعة عدداً كبيراً من أغنياته الشهيرة والتي تفاعل معها الجمهور السعودي بشكل كبير ورددها معه، خاصة عندما غنى موال «يسعد مساء جدة ويسعد مساء ولي العهد». كما غنى أغنية «البنت القوية وسألوني وما وعدتك بنجوم الليل والعديد من أغانيه الرائعة والتي عشقها الجمهور السعودي
وبعد انتهائه من الحفل ودع جمهوره قائلاً: «الله يخليكم ويخلي هالبلد وناسها، الشعب السعودي طيب ومضياف ويتعامل مع ضيوفه برقي، سعيد جداً بالجمهور المليء بالطرب، وإن شاء الله نلتقي دائماً».

مراسم الاستقبال

استقبل النجم وائل كفوري والنجمة نانسي عجرم وفد من شركة بنش مارك Benchmark وهيئة الترفيه السعودية لدى وصولهما إلى مطار جدّة، حيث وصلت نانسي عجرم في 3 يوليو، أي قبل يومين من الحفل، ولدى وصولها أعربت عن سعادتها الدائمة بوجودها بين أهلها وناسها في السعودية، كما أثنت على نشاط ومحبة وحسن استقبال هيئة الترفيه وحرصها الدائم على أن تشعر بمحبة الجمهور السعودي، وشكرت شركة بنش مارك على محبتهم وحسن استقبالهم.

استعدادات مميزة

كان صباح يوم 4 أغسطس حافلاً باستعدادات نانسي عجرم على مسرح القبّة والتحضير للقائها الجمهور السعودي.
أما ليلة 5 أغسطس فلم تكن عادية بل تميّزت بأجواء رومانسيّة بامتياز مع الثنائي اللبناني وائل كفوري ونانسي عجرم، أضاءت مسرح القبّة الذي شهد تفاعلاً جماهيرياً لم يشهده من قبل، وألهبت شوق وحنين الجمهور، فللمرة الأولى يجتمع وائل ونانسي على مسرح جدّة في سهرة واحدة، تحت تشدّد كبير والتزام بإجراءات السلامة والتباعد الاجتماعي التي تفرضها وزارة الصحة السعودية، حرصاً على راحة الجمهور وسلامته وأيضاً تعاونت الشركة مع أبطال الصحة الذين كان وجودهم في الحفل له أثر كبير في نشر الوعي.
قدّم الحفل الإعلامي السعودي سامي جميل، ثمّ أطلّت نانسي متألّقة بفستان أخضر، من المصمم اللبناني العالمي إيلي صعب، تحيّة للسعودية والجمهور السعودي، وافتتحت بأغنية «بدنا نولّع الجو» وبالفعل أشعلت نانسي الجوّ بباقة من أغانيها القديمة والجديدة.
أما جمهور النجم وائل كفوري فقد استقبله بالتهليل وغنّى معه حتى ساعات الفجر الأولى، حيث افتتح وائل بموال للسعودية وملكها ووليّ العهد وأبدع بباقة من أغانيه.
الجدير بالذكر أن حفلات صيف جدّة تحت إشراف المخرج اللبناني كميل طانيوس.

العتب الفني بين الموافقة والسخرية!



سهى الوعل
ناقدة فنية سعودية

أن تكون فناناً بارزاً تمتلك قاعدتك الجماهيرية العريضة التي تقوم بإشراكها في الجوانب التي تعنيها من شهرتك، فهذا أمر إيجابي للغاية، وفي الحقيقة هو الفاصل بين نجم يعرف كيف يستمر وآخر يتلاشى مع الوقت. على سبيل المثال هناك راغب علامة، الذي يُعدّ من أبرز الأسماء التي حفرت اسمها على الصخر مع أن خياراته الغنائية في السنوات الأخيرة لم تكن بقوة أغاني البدايات التي اكتسحت الوطن العربي، لكنه لايزال أحد أهم نجوم الصف الأول والسبب أنه يعرف متى يجب أن يتوجه للجمهور ومتى يجب أن يحتفظ بما لديه لنفسه، حتى أمام أشهر محاولات استفزازه العلنية كما كان يفعل بعض زملائه.

من جهة أخرى هناك نجوم لا تربطهم بالجمهور علاقة مباشرة، ونادراً ما نعرف عنهم أمراً خاصاً، حيث يفضلون الاحتفاظ بكل شيء لأنفسهم، لدرجة أننا لا نعرف الكثير عن حكاياتهم الفنية وما يدور في كواليسهم، في مقدمة هؤلاء النجوم رابح صقر الذي لا نعرف أي شيء عن حياته واهتماماته بعيداً عن الفن، أو حتى في الفن وبعيداً عن المسرح، إلا أننا بتنا نعرف الآن أنه غاضب من عبد المجيد عبدالله.. وكثيراً!

مؤخراً غرّد الفنان رابح صقر عبر صفحته الرسمية في «تويتر» ليسأل الجمهور عن رأيه فيما يخص الإبقاء على صداقة عبد المجيد عبدالله الذي قام بإلغاء متابعته منذ فترة، حيث رد عبد المجيد على الأمر بتغريدة موجزة طلب فيها منه أن يترفع عن هذه الأمور الصغيرة، لكن رابح بدوره لم يتراجع أو يحذف التغريدة التي قلبت الرأي العام بين من انتقد تصرف عبد المجيد ومن سخر من تغريدة رابح!

في الحقيقة هناك تساؤل مهم لا أعتقد أن أحداً ممن حاولوا إشعال فتيل الخلاف بين النجمين من الجمهور أن يطرحه، ما هي خلفية هذا العتب وأين بدأت ومتى؟! فالتغريدة التي نشرها رابح ليست أول ردة فعل على إلغاء متابعة عبد المجيد له، بل هناك عتب ومحاورات لا نعلم عن تفاصيلهما بين النجمين سبقت هذه التغريدة ولذلك جاءت التغريدة بالنسبة إلينا مبهمة وغير مفهومة، أو مقبولة!

ما فعله رابح على صفحته الرسمية وعلناً مع عبد المجيد عبدالله ردة فعل غاضبة وأخيرة لإحراجه أمام الرأي العام، لم تجد في المقابل الرد المتوقع، لا من قبل الجمهور الذي انقسم بين «منتقد» و«ساخر» ولا من قبل عبد المجيد الذي كان بإمكانه رد العتب برد المتابعة ومن ثم تسوية الأمر مع زميله بعيداً عن الجمهور، فنحن ننتظر أن يحتضن أحدهما الآخر بحكمته عندما يخرج العتب عن سيطرة الآخر.

أخيراً، لابد أن نتوقف عند الطريقة التي تعاطى بها زملاء النجمين من الفنانين مع الخلاف، لأنها المرة الأولى التي يتجاهل فيها الجميع خلافاً فنياً معيناً، من دون أن يحاول أيٌّ منهم الصعود على الأمر وتحقيق أي مكاسب ممكنة منه على مواقع التواصل، وهذا شاهد قوي على أن لرابح وعبد المجيد مكانة فنية كبيرة، لا يمكن المساس بها!

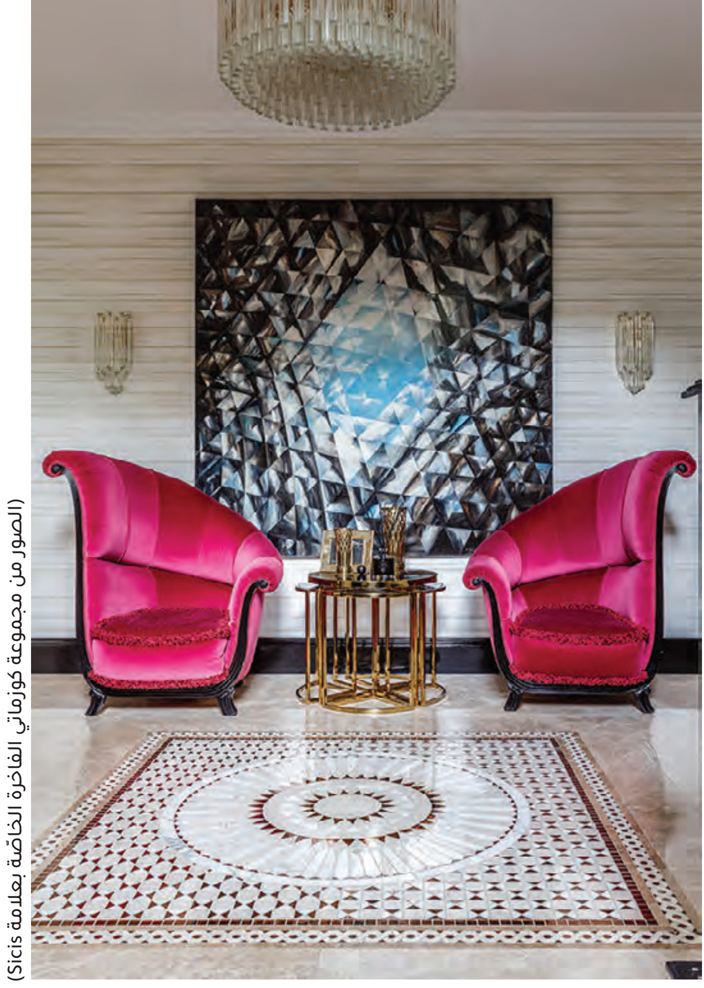


الأرضيات الفخمة
بين الكلاسيكيّة والحداثة

الأرضيات والجدران والأسقف، عناصر التصميم الداخلي الأساسيّة، ترسم المشهد الداخلي، وتتوافر بخامات وألوان وأشكال منوّعة. وفي هذا الإطار، تلتقي «سيدتي» مؤسّس «مجموعة إنفرس العالمية»، المهندس أحمد شلتوت، وتطّلع منه على المواد الفخمة التي تصنع الأرضيات، وعلى كيفية اختيارها.

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**





(الصور من مجموعة كوزماتي الفاخرة الخاصّة بعلامة Sicis)

للفسيفساء تاريخ طويل؛ هي ظهرت في بلاد ما بين النهرين، وتحديداً في الألفية الثالثة قبل الميلاد. صُنعت الفسيفساء، في موقع تيرنز الأثري، في أواخر العصر البرونزي، باليونان؛ ثمّ انتشرت الفسيفساء ذات الأنماط والصور في العصور الكلاسيكية، في كلّ من اليونان وروما القديمة.

الفسيفساء عبارة عن نمط أو صورة مصنوعة من قطع صغيرة منتظمة (أو غير منتظمة) من الحجر الملوّن أو الزجاج أو السيراميك، تثبّت في المكان المرغوب، بوساطة الجصّ. تستخدم الفسيفساء في زخرفة الأرضيات والجدران، وكانت شائعة بشكل خاصّ في الحضارات القديمة.

الفسيفساء التقليدية مصنوعة من مكعّبات صغيرة مقطوعة من قطع مربّعة من الحجر أو المينا الزجاجية المصنوعة يدوياً بألوان مختلفة. وكانت الفسيفساء القديمة، والمعروفة بـ tesserae، مصنوعة من الحصى الطبيعي، وهي كانت تستخدم في الأصل لتقوية الأرضيات. أما في المنازل الحديثة، فالفسيفساء عبارة عن سطح تشطيب أوّلي، بالإضافة إلى عناصر زخرفية ثانوية أخرى تحلّ في مناطق محدّدة لإثراء الصورة العامة للمساحة، وإضفاء لمسة جمالية عليها.



الأرضيات الرخامية باللون الأبيض تعزز عنصر الفخامة في التصميم الداخلي للمنزل

مواد الأرضيات الفخمة

تُغطي أنواع مختلفة من المواد الأرضيات الفخمة:

الحجر الطبيعي:

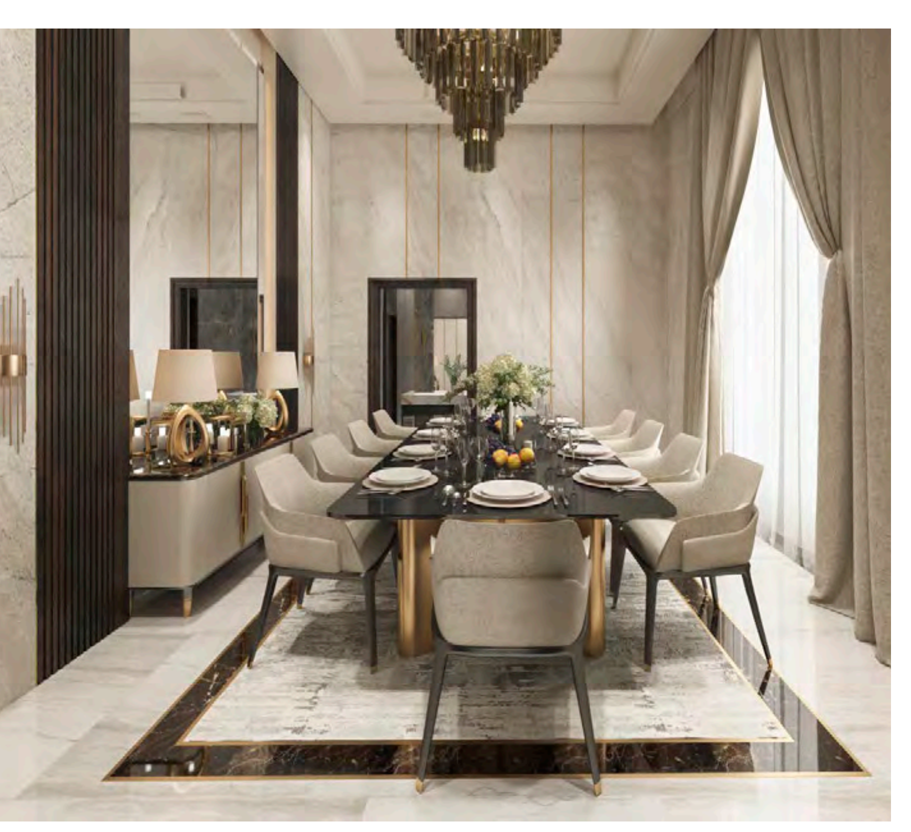
الرخام والحجر الجيري والجرانيت والكوارتزيت والأردواز والحجر الرملي، علماً أنّ الحجر الطبيعي لا يطبع المنزل بطابع قديم، بخلاف الشائع بصورة خاطئة، بل هو يثري التصميم الداخلي. يبعث استخدام الحجر الطبيعي في كسوة الأرضيات إحساساً بفخامة المساحة، بخاصة مع التكامل السلس بين كلّ من المناطق الداخلية والخارجية، والذي يتحقّق باستخدام المادة عينها. بينما تسمح خصائص الحجر الطبيعي بالتقاط الضوء، وعكسه أيضاً، لإضفاء إحساس بتجدّد الهواء.
الرخام، بدوره، هو من أكثر مواد الأرضيات فخامة، بخاصّة ذلك الذي يتّصف باللمعان، مع قلة النقاط الكريستالية فيه. ويجب أن يكون الرخام الفاخر مزوّداً بعِرْق متواصل بين قطعة البلاط والأخرى، على أن تدخل ألوان ومواد عدة مع الرخام، لتعزيز فخامته ولتتشكل بها الحدود بين المساحات. مثلاً: إذا كانت الأرضية بيضاء، تصمّم الحافة بالأسود أو البني.

الحجر الصناعي:

يُطلق عليه أيضاً أسم الحجر المصبوب، وهو مصنوع من الأسمنت والرمل والركام الطبيعي (الحجر المكسّر). تشتمل نماذج الحجر الصناعي على: الطابوق الخرساني والرخام الصناعي والحجر البيتوميني وحجر فيكتوريا والحجر الإمبراطوري.

الخشب الطبيعي/ الصناعي (الباركيه):

يعدّ الخشب خياراً شائعاً لكسوة الأرضيات، ويمكن أن يأتي بأشكال وألوان وأنواع مختلفة. الجدير بالذكر أنه غالباً ما تُمثّل الأرضيات الخيزران شكلاً من أشكال الأرضيات الخشبية، على الرغم من أنّها مصنوعة من العشب (الخيزران) بدلاً من الخشب. تكثر الخيارات المتعلّقة بالأرضيات الخشبية، حسب تقنيات التصنيع، مثل: الأرضيات الخشبية الصلبة، والأرضيات المصمّمة هندسيّاً، وتلك المفصّلة حسب الطلب، كما يكون سطح الأرضيات المذكورة لمّاعاً أو مصنفراً أو مكشوطاً.
في معظم المدارس الجديدة في التصميم الداخلي، بالإضافة إلى المدارس القديمة، يميل المصمّمون إلى مزج التشطيبات المختلفة في صنع الأرضيات، وذلك لتعظيم الإحساس بالمساحات المختلفة، وللجذب البصري.







ألوان...

لتعزيز قيمة التصميم المنزلي أو إضافة بعض التحديثات الجديدة إليه والاستمتاع بمظهر أكثر فخامة، يمكن للأرضيات الخشبية أن تحقّق الأهداف. إلى ذلك، اللون مهمّ للغاية، فهناك علم كامل يقف وراءه، ويدرس كيف يؤثر في الناس.

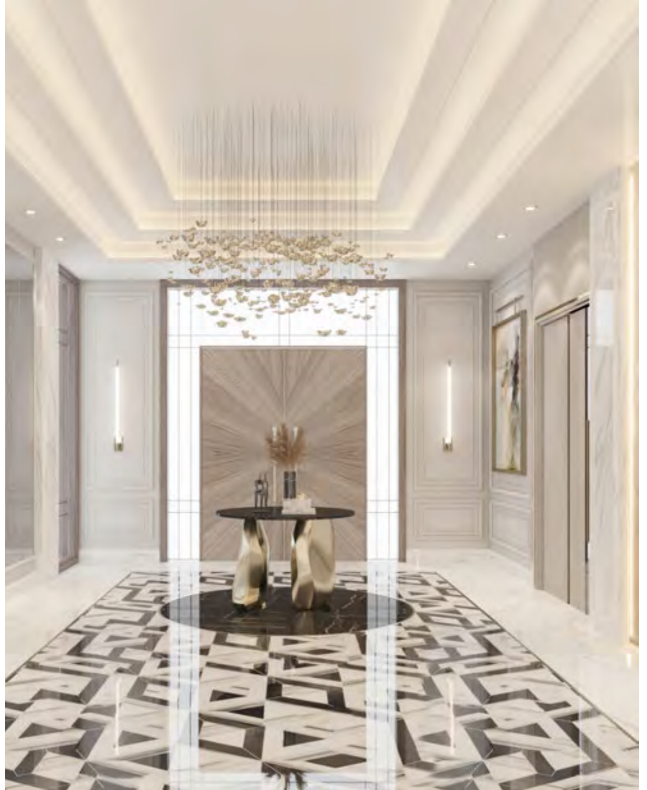
الأبيض، في هذا الإطار، هو من الألوان التي تعزّز فخامة الأرضيات، بخاصّة تلك المعَدّة من الرخام. إلى ذلك، هناك بعض أنواع الخشب التي تعتبر الأغلى والأكثر فخامةً في الصناعة. بعض الأمثلة عنها، هي: الماهوجني والكرز. عادة، يتمّ الإشادة بهذه الأنواع الخشبية لمظهرها الفنّي، وألوانها العميقة، مع التدرّجات الجميلة. لكنّ الأرضيات الخشبية الحقيقية مرتفعة التكلفة، وبالتالي يمكن اللجوء إلى تقنية تلطيخ الأرضيات الخشبية أي صبغ أسطحها بغية تجديدها.

أمّا في شأن الأرضيات الحجرية، فيميل المصمّمون أكثر إلى اختيارها بالألوان الترابيّة، مع إضافة لمسات بألوان صارخة لكسر الجمود في الفراغ، كما تطعيم الأرضيات بلمسة حديدية، تحمّلها الأشرطة أو بلمسة ذهبية، بغية طبع المساحة بالفخامة.

السجّاد يجدّد التصميم

يوضح المهندس شلتوت أن «للسجّاد أثراً كبيراً في جمالية الفراغ؛ بخاصة ذلك المعاصر الفخم، كثيف الألوان»، مع الإشارة إلى أنّ شراء سجّادة فاخرة يحدّث مشهد التصميم، ويغيّر جوّ الغرفة. وفي هذا الإطار، يعلّق المهندس أهمّية على لون السجاد، إذ هو قد يستغرق قدراً معيّناً من الجهد والوقت، بخاصّة عند البحث عن الانسجام بين الأرضية والأثاث والستائر والجدران.

والجدير بالذكر أنّه لا يحبّذ إضافة قطع السجّاد إلى المساحات الفخمة الخاصة بالاستقبال، لأنه يؤثر سلباً في فخامة تصميم الأرضيات، علماً أنّ السجاد وظيفته تأمين الدفء، لذا يفضل استخدامه في غرف النوم والمعيشة.



(الصور من مجموعة انفيرس الدولية)



(الصورة من انتيريرز)

إكسسوارات
لصالونات الاستقبال الراقية

تغيّر الإكسسوارات إطلالة المساحة الداخليّة وتضيف الجاذبيّة إليها وتكسر الرتابة، وذلك عند انتقاء القطع المناسبة منها، وتوزيعها بطريقة مدروسة. وفي هذا الإطار، تطّلع «سيدتي» من مهندسة الديكور ماريا دينا على كيفيّة انتقاء الإكسسوارات الرائجة؛ وكيفية توزيعها في صالونات الاستقبال الراقية.

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**

تحمل الإكسسوارات صفة الفخامة والرقيّ عندما تحمل اسم علامة عالميّة أو توقيع أحد المصمّمين المشهورين، أو تصنع من مادة ذات قيمة، كالكريستال أو النحاس، علماً أنّ الأخير عاد إلى عالم موضة الديكور، بقوّة هذا العام، وهو كفيل بطبع المساحة بالرقي.

تدعو الموضة السائدة هذا العام إلى اختيار الأحجام الكبيرة من قطع الزينة، حتّى تثبت حضورها في المساحة التي تحلّ فيها، علماً أنّ الإكسسوارات تضفي الحيوية والتجدّد على الديكور الداخلي. وفي هذا الإطار، توضّح المهندسة ماريا دينا «أنّ التزيين بالكتب الصادرة من دور الأزياء العالمية (Coffee Table Books) رائج هذا العام، كما هو التزيين بالمنحوتات».


(الصورة من انتيريرز)


(الصورة منمفروشات الحديقة)


(الصورة من انتيريرز)

(الصورة من انتيريرز)



(الصور من مفروشات الحديقة)

تتنوّع الإكسسوارات الفخمة، لتشتمل على قطع عديدة ومختلفة في الشكل والوظيفة، لا سيما اللوحات التشكيليّة التجريديّة الضخمة والشمعدانات والشموع المزوّدة بقواعد من النحاس الذهبي

اللوحات التجريديّة

تتنوّع الإكسسوارات الفخمة، لتشتمل على قطع عديدة ومختلفة في الشكل والوظيفة، لا سيما اللوحات التشكيليّة التجريديّة الضخمة والشمعدانات والشموع المزوّدة بقواعد من النحاس الذهبي. أضف إلى ذلك، تلعب الوسائد دوراً مهمّاً في تجميل المساحة الداخلية، لا سيّما الملوّنة منها، والمزهريّات المحمّلة بالأزهار المجفّفة، مثل: الباماس، من دون الإغفال عن توزيع النبات الأخضر الذي يطبع المنزل بالديناميكيّة.



(الصورة من انتيريزن)

الفخامة في صالات الاستقبال

• الإكسسوارات التي تضاف إلى صالات الاستقبال الفخمة عبارة عن وحدات الإضاءة الأرضيّة، والجانبيّة، وهي مصنوعة غالباً من مواد رائجة اليوم، كالحديد الأسود والنحاس. وفي هذا الإطار، يوضع الأباجور الأرضي إلى جانب الأريكة، والأباجور الصغير على إحدى الطاولات الجانبية.

• إذا تجاوز علوّ الصالون الثلاثة أمتار، تضاف الثريّات الضخمة المشغولة من الكريستال (نحو 1000 حبّة) إلى السقف. الثريّات التي تتوافر بألوان وأشكال عدة.

• تضفي السجّادة الكلاسيكية المزيّنة بلمسة عصريّة بدورها، الأناقة في الصالة، ويجب اختيارها أكبر مقارنة بحجم الأريكة.

• تليق بالأريكة الرئيسة باللون البيج الضارب إلى الرمادي، الوسائد الزيتية أو الزرق (البترولية) أو الزمرّدية، مع إشارة المهندسة إلى ضرورة الامتناع عن إضافة أكثر من لونين للوسائد، كالزيتيّ والأحمر القرميدي، أو الأزرق والأصفر الخردلي.

• تحلو إضافة الشلحة إلى طرف الأريكة، فهي تشيع الدفء في الشتاء، أمّا في الصيف فتُختار مصنوعة من الكتّان.

• توزّع على الطاولات الجانبية، الإكسسوارات الصغيرة، لا سيّما الصينيّة أو المنضدة المعدّة من الرخام، والمحمّلة بلمسات ذهبيّة.

• ترتّب على أسطح الطاولات التي تتوسّط الصالات، العناصر ذات الأطوال المنخفضة، بصورة لا تتجاوز علوّ الأريكة، لا سيّما الكتب، وفوقها المزهريّات والمنحوتات الصغيرة.

• توزّع المنحوتات الضخمة في الزوايا، لإطلالة بهيّة في الديكور.

(الصورة من مفروشات الحديقة)

(الصورة من Indigo Living)

غيّر عنوانك..

مها الأحمد Maha Alahmad
كاتبة ومهتمة بالأدب والفلسفة
@maha1.alahmad



نخاف من الحب ونتحفظ في الإفصاح عنه والتعبير عن سعادتنا المصاحبة له، ونحافظ على ثبات ملامحنا حتى لا يُفتضح أمرنا!
لماذا لا نعترف به! ونخاف من ذكره إن زار يوماً مجالسنا أو عانق أحاديثنا!
لماذا ننكر ضعفنا أمامه، وحاجتنا الملحة له، نتبرأ من حجمه إذا أوشك على المبالغة في الازدياد! وتُرعبنا فكرة التعود والتعلق بأحدا!
نخاف نظرات الناس الناقدة، أقوالهم المندفعة، آراءهم الخاطئة، انتقادهم لنا، وحتى أننا نخاف من سقف توقعاتهم إذا زاد ارتفاعاً أن يصعب علينا الوصول إليه، أو أن نقع يوماً منه إن حصل ووصلنا.
نخاف أن نتعثر ونخطئ في الحديث فنصمت، ومن الصمت أن يميل إلى اتجاه العزلة فينفر منا الأشخاص الذين تملؤهم الحياة وتعشقهم الدهشة.
نخاف أكثر من تلك الكلمات التي تستقر بين الصمت والحديث، ولا يعلم بوجودها أحد غيرنا.
نخاف من أن نرسل الرسائل فلا تصل، وإن وصلت ألا تُفهم كما كُتبت، ونخاف إن تركناها لوقت أطول أن تبني بيننا وبين الغير جداراً من الفراق المحتوم، والمشاعر المنتحرة.
نخاف من القرار الذي بعده يتغير كل شيء، ومن اختيار الوقت المناسب الذي نختبئ خلفه كمبرر لمواعيدنا المتأخرة مع النجاح الذي استاء من انتظارنا كل هذه السنوات ولم نلتق به بعد.
نخاف من الوداع المبكر، فنبتعد قبل التوقيت المحدد، نخاف من الرفض ونقبل ما لا نريد، فتضيع منا أنفسنا.
نخاف الدخول في الحرب فنُهزم باستسلامنا وخضوعنا، نخاف من العمر فتشيخ نفوسنا أسرع من سنين العمر.
نخاف من حقيقة أننا بحاجة إلى جلسات نفسية وتدخل طبي يرمم هشاشة نفوسنا وإرهاقها، فنغوص أكثر ونتسبب في أن يمرض مجتمعنا بسببنا فنتحول من ضحايا إلى مجرمين.
نخاف من التغير فنصاب بملل الرتابة، ونخاف من الغد فنعلق في أكثر الأيام السابقة قتامة.
نخاف من كل شيء، ومن أي شيء، ونخاف من الخوف أن يتملك منا.

الخوف هو العنوان العريض للفصول المظلمة في دفتر حياتنا، وهو المسبب الرئيس لترددنا وتوقفنا وتأخرنا عمن هم حولنا، غيّر العنوان أو اختر بداية فصل جديد من دون خوف ولا مخاوف.

في اليوم العالمي للتصوير الفوتوغرافي
مبدعون ومبدعات
يرسمون «بالضوء» أجمل اللوحات

التصوير الفوتوغرافي من الفنون البصرية المتميزة، التي تتداخل فيها المشاعر والأحاسيس مع المشهد الذي ترصده العدسة.. وقـد تطور هذا الفن في السنوات الأخيرة بشكل كبير، بفضل التكنولوجيا الحديثة وابتكار الآلات والأدوات المساعدة، من عدسات وبرامج تقنية، لتصبح الصورة لوحة ساحرة تنقل الكثير من المعاني من دون كلمات..
في اليوم العالمي للتصوير الفوتوغرافي، الذي كان يعرف بـ «الرسم بالضوء»، ويصادف في 19 أغسطس من كل عام، التقينا عدداً من المصورين المبدعين العرب الذين تحدثوا عن هذا الفن الجميل، وتطرقوا إلى تجاربهم وإنجازاتهم على أكثر من صعيد.

الرياض ا **إبراهيم الخطيب Alkahtib Ibrahim** - جدة ا **فاطمة باخشوين Fatima Bakhashween**
دبي ا **لينا الحوراني Lina Alhorani** - بيروت ا **عفت شهاب الدين Ifate Shehabdine**
القاهرة ا **أيمن خطاب Ayman Khattab** - تونس ا **الطيّب فراد Tayeb Frad**

من السعودية

البداية بسيطة، والصورة نبض الشارع!

المصورة السعودية **سمية موسى**، أخبرتنا أنَ بدايتها في عالم التصوير، كانت تجربة بسيطة مع إحدى الصديقات، تمثلت في تصوير حياة الشارع، آنذاك لفت نظرها واستوقفتها إحدى اللقطات التي التقطتها ومن ثمَ أعادت التقاطها مراراً وتكراراً فيما بعد مع تطوير موهبة التصوير، في ذلك الوقت أدركت أن لديها المهارة لأنَ تصبح مصوره فوتوغرافية، وهنا كانت نقطة التغيير، ومن ثمَ التحقت بكلية الإعلام في الجامعة، ومنذ أول سنة دراسية ازداد اطلاعها وكثرت مزاولتها للتصوير.
ترى موسى أنَ التصوير هو ترجمة مشاعر وأحاسيس اللحظة الخالدة بكل حب وبشكل مرئي للعيان، وقالت: «بلا شك أنَ التصوير هو أحد الفنون الجميلة التي يُدرك تأثيرها كافة الأشخاص من جميع بقاع العالم، إلا أنَ مع انتشار قنوات التواصل الاجتماعي وكثرة وجود المصورين عبر منصاتهم الرقمية، هذا الأمر أضاف قوة تنافسية بين الفنانين لإبراز أعمالهم وتمثيلها في أكبر قدر من المناسبات المحلية والدولية، فالصورة اليوم أضحت نبض الشارع وأصبحت رسالة تخاطب وتعبر عن حياة المجتمع وتُعدّ من أرقى من الفنون البصرية».
تعتقد سمية أنَ كل لقطة لها ما يميزها عن غيرها، طالما تمَ التقاطها بشكل إبداعي ويهدف إلى إبراز الجمال، وأنَها شخصياً تُحبذ تصوير لقطات غروب الشمس بشكل كبير، وذلك لأنَ هذا المشهد يؤدي إلى استشعار حقيقة التغيير، فالشمس عندما تُشرق لا تستأذن، وعندما تغيب لا تستأذن، وفي ذلك رسالة إلينا، مفادها بأنَ التكيف مع جميع متغيرات الحياة ضرورة.
وعن أبرز مشاركاتها تقول: «لدي العديد من المشاركات المحلية وأطمح لخوض غمار بعض التجارب الدولية قريباً، وأكثر التجارب التي أحدثت في نفسي الأثر الكبير هي تجربة التصوير في معارض الكتاب عام 2016، وتجربة التصوير في اليوم الوطني السعودي عام 2014»، وعن طموحاتها ترى موسى انَها تستعد وتتهيأ حالياً لهدفها المستقبلي بشكل كبير وهو ولوج عالم السينما وممارسة الإخراج السينمائي.

سمية موسى: التصوير هو ترجمة أحاسيس اللحظة الخالدة بكل حب وبشكل مرئي للعيان


من أعمال سمية موسى



طارق خوجة

طارق خوجة: أتمنى تبني مسابقة محلية للتصوير وترشيح الفائزين لكأس العالم للتصوير.

المتنفس من ضغوط الحياة

التصوير بالنسبة لطارق خوجة هو متنفَّسه من ضغوط الحياة ومصاعبها. وحول نظرته إلى اليوم العالمي للتصوير، وأهميته بالنسبة لهذا الفن، يجيب قائلاً: «في هذا اليوم المميز يتم التذكير بأهمية التصوير، على الرغم من معرفة الجميع بدور التصوير في وقتنا الجاري، والتأكيد بأنه ليس مجرد ضغطة زرٍّ فقط، بل إنه مشروع وفكر ومجهود وتخطيط أولاً».

أخيراً، يتمنى من المسؤولين في السعودية، لا سيما وزارة الثقافة وهيئة الترفيه، تبني مسابقة محلية للتصوير الفوتوغرافي، وترشيح الفائزين بها للمشاركة في مسابقة كأس العالم للتصوير.



من أعمال طارق خوجة

من السعودية:
التصوير متنفس وعشق وتحدٍ

عضوٌ في الاتحاد الدولي للتصوير الضوئي «FIAP»، يمتلك مسيرةً حافلة من النجاح والإنجازات في مجال التصوير الفوتوغرافي والتدريب. المصور السعودي العالمي **طارق خوجة**، هو الوحيد الذي تم اختياره لتمثيل بلاده على مدى ثلاث سنوات في عضوية كأس العالم للتحكيم في التصوير الفوتوغرافي. تحدث لنا عن مسيرته العملية، وأهم الأعمال التي قدمها، والمعارض التي شارك فيها. مشيراً إلى أنه يمارس التصوير منذ الصغر، وقال: «كانت والدتي توثق طفولتنا بالتصوير، لذا كانت الكاميرا دائماً في حوزتي، ورافقتني في جميع مراحل حياتي، ولم أنقطع عنها سوى لفترةٍ قصيرة، بسبب قلة الخبرة والتكلفة المادية العالية للتصوير والتحميض، وبعد ظهور الديجيتال والتطور الرقمي في العالم بشكل واسع، رجعت مجدداً إلى عشقي، وتحديداً عام 2001، وتدرَّجت في المجال حتى وصلت إلى ما أنا عليه اليوم».

الجوهر قبل المظهر

وعن الأعمال البارزة التي يعتز بها، يوضح خوجة أنه يعتز بكل أعماله، خاصةً صور الحرم المكي، والأشخاص الذين قام بتصويرهم. ويستطرد: «هذا النوع من الصور يجذبني، ففيه تحدٍّ كبير لذاتي، ونتائجه لها طعم مميز، وفي رأيي المصور المتميز، هو الذي يصور الجوهر قبل المظهر، إضافة إلى الانفعالات والانطباعات والتأثيرات الداخلية التي يترجمها الجسد على شكل حركات تظهر أمام الكاميرا». شارك خوجة في العديد من المعارض والفعاليات، منها مشاركته بصورة لـ «جدة التاريخية» في معرض «يونسكو» . باريس، كما حضر بصورةٍ لكورنيش جدة في معرض منظمة الأمم المتحدة في جنيف بسويسرا، ومنظمة الاتحاد الأوروبي في بروكسيل ببلجيكا.. يعلق على ذلك: «أعتز بصورةٍ فزت بها بالجائزة الذهبية في المنطقة الشرقية بالسعودية، وتحديداً في فن البورتريه، كذلك تمَّ اختياري المصور المعتمد لمؤسسة الخطوط الجوية العربية السعودية».

موزة الفلاسي: ربما لا يتقبلني الناس، لأنهم يرفضون التصوير، ويعتبرونه تعدّياً على الخصوصية



موزة الفلاسي

من الإمارات
اللطف صفة مهمة في شخصية المصوّر

المصورة الإماراتية **موزة الفلاسي**، التي تدرس بكالوريوس فنون بصرية، وتهوى الرسم وركوب الخيل، شغوفة بالتصوير، وقد وصلت إلى درجة المشاركة بالمسابقات، على المستويين المحلي والدولي، تتابع قائلة: «أردت صقل موهبتي بدراسة الفنون البصرية، من رسم وتصوير، ونحت وطباعة، ثم بدأت باستخدام الصور كمراجع للرسم». لاقت موزة كل التشجيع من أهلها وزوجها، تستدرك: «ربما لا يتقبلني الناس، ليس لأنني أنثى، فهم في منطقتنا لايزالون يرفضون التصوير، ويعدّونه تعدّياً على الخصوصية، حتى أنا لا أتقبل أن يصورني أحد من دون موافقتي».

المصور اللطيف

تفترض موزة أن اللطف صفة مهمة ومطلوبة في شخصية المصور، حتى يتقبّل الطرف الآخر التصوير، وكما روت لنا، أنها ذات مرة كانت في ورشة تصوير صحفي، مع مجموعة مصورين أجانب، «كنت بينهم المواطنة الوحيدة، كان المطلوب تصوير أناس لا نعرفهم». تتابع موزة: «دخلت سوق السمك القديم، كان هناك امرأة كبيرة في السن، تلبس برقعها، فتقدمت منها وقلت «يا خالة ممكن أصورك» فقالت: «صوري كما تريدين، حتى أن أحدهم صرخ فيّ ونبّه المرأة أني أصورها، فردت عليه: «هي أخبرتني من قبل».



من أعمال موزة الفلاسي

الصور المفاهيمية

وعن أعمالها التي تشكل في حياتها أحاسيس تعشقها تقول: «مشاهد الخيل، من أحب الصور إلى قلبي، ربما لأنني أركب الخيل، أبرز جماله بشكل متعارف عليه في المنطقة عندنا.. وأحب الصور المفاهيمية التي صورتها، وتركت إحساساً معيناً عند المتلقي، مثل التي شاركت بها في معرض (سكّة)».
نالت موزة في الإمارات، جائزة نور علي راشد، لأفضل مصورة إماراتية عام 2012 تتابع قائلة: «شاركت في مسابقة في الصين 2015 وفزت بالميدالية الذهبية، على تصوير عمل مفاهيمي، وفزت بميدالية ذهبية في النمسا، وأخرى برونزية في اليونان، وغيرها الكثير من الجوائز».
تجد موزة أن التصوير هو طريقة في التعبير غير كلامية، وترجمة لشعور بطريقة صادقة، تقول: «منذ اختراع الكاميرا، بدأ التصوير يزيح فن الرسم أو «البورتريه»، كان الذي يريد أن ينقل صورته، يجلس أمام الفنان لفترات طويلة، قد تمتد لشهور، لكن الكاميرا سقّلت حياة الناس، وأرخت للأحداث العالمية، وأصبحت الصور مرجعاً يعتمد عليه من حيث الدقة والأماكن والتفاصيل». تطمح موزة للتخرج، وإكمال دراساتها العليا في التصوير والرسم والنحت.



من أعمال موزة الفلاسي



قاسم محمد كالو

من لبنان

كل صورة تعلم درساً في مسيرة التطور

مبدع وموهوب الى أقصى الحدود، متخصّص في المناظر الطبيعية، وشارك في العديد من المسابقات العالمية.. اللبناني **قاسم محمد كالو** (29 عاماً) يبحث عن منفذ إبداعي مع حبه للطبيعة. يحكي عن نفسه معرفاً: «أنا مصوّر مناظر طبيعية landscape Photographer لبناني فرنسي. بدأت مسيرتي كهاو منذ 8 سنوات في لبنان، قبل أن أنتقل للعيش في فرنسا لإكمال دراستي والحصول على شهادة دكتوراه في الهندسة المدنية. ومنذ عامين تقريباً، انتقلت للعيش في جبال الألب الفرنسية، وهنا كانت الانطلاقة الثانية، حيث أغرمت بها منذ اللحظة الأولى، وعلمت حينها أنني أريد التخصّص في مجال المناظر الطبيعية عامة، والجبال خاصة. في البداية، كان من الصعب اقناع المحيط من حولي بهذه الهواية، فاقتصر الدعم على الأصدقاء الذين يشاركونني هذه الموهبة، ولكن الآن الوضع اختلف، فبعد إصراري على أن أتطوّر وأقدّم الأفضل، بتّ أحظى بالدعم من الجميع، لاسيما عائلتي.

دروس للتطور

كل صورة يلتقطها قاسم مهمة بالنسبة إليه، لأنها تكون درساً يتعلم منه لتطوير قدراته في التصوير، كما يقول، ويضيف: «لكن هناك صورة التقطتها منذ عامين لضيعة جبلية فرنسية، قد لا تكون الأفضل تقنياً، ولكنها تعني لي الكثير حيث تم نشرها في Geographic National العربية، وأعيد نشرها أكثر من مئة مرة على صفحات إنستغرام عالمية، وفتحت لي الباب محلياً للعديد من الفرص. أما أبرز مشاركاته العالمية، فكانت في العديد من المسابقات المحلية في محافظة جبال الألب، آخرها كان مسابقة أفضل صورة في محافظة Isère وقد حصل على المركز الثالث. كما أنه سفير لمحافظة Savoie Mont Blanc حيث تقع قمة Mont Blanc.

بما أنه محب للنشاطات الخارجية، فالتصوير بالنسبة لقاسم منفذ إبداعي مع هذا الحب للطبيعة. ربما كان هذا هو السبب في أن تصوير المناظر الطبيعية كان مناسباً جداً. يعلق: «تصوير المناظر الطبيعية هو أسلوب حياة بالنسبة لي، لذا فهو يعني الكثير. يسمح لي برؤية العالم ويمنحني التحدي والغرض الذي أحتاجه للبقاء متحمساً». ويرى أن اليوم العالمي للتصوير هو يوم احتفال عالمي سنوي بالفن، والحرف، والعلم، وتاريخ التصوير الفوتوغرافي، ويؤكد على أهمية هذا الفن. هذا اليوم هو تكريم للصورة الجميلة والفن الراقي، ولكل مصور شغوف ومحبّ لفنه. قاسم لديه الكثير من الطموحات في هذا المجال، لعل أبرزها أن يضع بصمة خاصة في ظل هذا التطور السريع تميزه عن باقي المصورين، ويقول:«إنه أشبه بتحد يتجدّد دائما».

قاسم محمد كالو: تصوير المناظر الطبيعية فن راق يتجدد دائماً



من أعمال قاسم محمد كالو



من أعمال قاسم محمد كالو



فرح حسني أمام أعمالها



فرح حسني في جلسة تصوير



فرح حسني

من مصر
التصوير يمثل السعادة في الحياة

المصورة المحترفة **فرح حسني**، على الرغم من دراستها للتسويق، إلا أن شغفها بالتصوير الفوتوغرافي دفعها لاحتراف مهنة التصوير ودراستها في الخارج، حيث مارست حرفة التصوير بعد أن تلقت دورات متعددة في عدد من الدول الأوروبية، فهي تعشق فن التصوير، وترى أن تخصيص يوم للاحتفال به على المستوي العالمي هو لتعريف الناس بأن التصوير فن وليس مجرد نقرة على زر الكاميرا.

ترى فرح أن الاعمال البارزة التي تعتز بها هي الصور التي عرضتها عن عيد الأم خلال الاحتفال به 2018، ومشروع تصميم الأزياء الخاص بأختها 2018.

عن بدايتها تقول: «جذبني مجال التصوير في الدانمارك، مع أن دراستي كانت في مجال التسويق، لكنني أحببت التصوير ودرسته في نيويورك لمدة عام واحد، ثم حضرت إلى القاهرة وأنشأت استوديو خاصاً منذ عدة أعوام، وكان الداعم لي منذ البداية حتى الآن هو أبي واختاي الاثنتان».

فرح حسني: أسعى لتنظيم معرض خاص أقدم فيه كل الإبداعات التي التقطتها

التصوير سعادتي

يمثل التصوير بالنسبة لها السعادة في الحياة، وعبرت عن تقديرها للاحتفال باليوم العالمي للتصوير، لأنه يرسل رسالة إلى الناس بأن هذا المجال فن، وليس وفقاً لرؤية عدد كبير من الناس مجرد التقاط صور شخصية، فهو يسلط الضوء على أهمية التصوير ومجالاته.

طموحاتها المستقبلية، هي التجهيز لمعرض خاص تقدم فيه كل الإبداعات التي التقطتها خلال الفترة التي مارست فيها هذا الفن.



جوانا بن سويسي بعدستها


من أعمال جوانا بن سويسي © Osay The label Campaign


من أعمال جوانا بن سويسي © Born in Exile Campaign

من تونس
الصورة فن وعلم وجمال

جوانا بن سويسي، لم تكن مهووسة بآلة التصوير، ولكنها كانت مغرمة بتصفح مجلات الموضة، وكثيراً ما تبهرها الصور، ولكن لم يدر بخاطرها يوما أنها ستصبح مصورة موضة.
سلكت الفتاة طريق كلية الآداب في مدينة «اكس أون بروفانس» (جنوبي فرنسا) ثم درست، بنصيحة من أختها الكبرى، تصميم الأزياء، وهو الطريق الذي قادها إلى عالم الصورة واحتراف التصوير.
تقول: «كانت نيتي أن أصبح صحافية، وكنت أرى مستقبلي في مهنة ثقافية فكرية، ولكن اكتشافي لعالم الموضة جلبني إلى التصوير الفوتوغرافي».
عملت جوانا في البداية مديرة فنية، وأسست شركة إنتاج، ثم اتجهت للعمل كمصورة موضة.

أسرار المهنة

تقول: «تعلمت التصوير بالنظر إلى مصورين كبار. كنت أراقبهم، وأخذت منهم أسرار المهنة، وتابعت دروساً عبر «اليوتيوب» إلى أن شعرت بأنني أصبحت أتقن المهنة، واشتغلت لفائدة مجلات شهيرة، مثل «فوغ أرابيا» ومجلة «لا غازال» الخاصة بالخطوط الجوية التونسية، ومجلات أخرى عديدة، وتخصصت في صور الموضة والإكسسوارات لعلامات تجارية عالمية، وفي الفنون وصور النجوم. ولي أعمال كثيرة أعتز بها، وصلت إلى باريس ودبي واليابان».
مضيفة: «الصورة عندي وسيلة لإيصال الجمال، وهي في مفهومي فن وعلم وجمال، وإذا كانت صور الأحداث تنطق بالحكايات، فإن صور الموضة تنطق بالجمال»

الصورة فكرة وشعور

وتتحدث جوانا عن أسلوب عملها قائلة: «من وراء العدسة أضع في الصورة الكثير من نفسي في لحظة إلهام ومتعة وسعادة، فالصورة هي أولاً تعبير عن ذاتي، وأني لا أرى بعيني فقط بل بقلبي».
مؤكدة: «أنا غير كلاسيكية في اختيار أماكن التصوير».
وعن طموحاتها تقول إنها تأمل في تأسيس وكالة متخصصة في صور الموضة، وأن يشتغل معها مجموعة من المصورين.
وإذا كانت الصورة تغني عن ألف كلمة، كما يقال، فإن الاحتفال باليوم العالمي للصورة الفوتوغرافية يعني عند جوانا أن الصورة هي اللغة التي يفهمها كل العالم، وأنها تحمل نظرة جديدة متجددة، وأنها شكل من أشكال الإبداع تهز القلوب وتثري الحياة الإنسانية.

بعد عودة الدراسة حضورياً في السعودية

كيف يستعد الطلبة للمرحلة الجديدة؟

بعد غياب تجاوز العام، يعود طلاب وطالبات المراحل الدراسية المتوسطة والثانوية والجامعية، إلى مقاعد الدراسة.. وباتت التساؤلات محيرة للبعض عن كيفية عودة الدراسة إلى طبيعتها. «سيدتي» ناقشت مع مجموعة من الطلاب والطالبات بمختلف المراحل الدراسية، عودتهم إلى مقاعد الدراسة مرة أخرى، وكيف استعدوا لذلك.

جدة | **ريهام المستادي Riham ALmistadi**

بداية ترى **ريما خالد**، طالبة بالمرحلة الجامعية، أنه «عندما حلت جائحة كورونا، وأغلقت الجامعات والمدارس أبوابها، لم نكن نستوعب كيف سنتعلم عن بعد، لكن تأقلمنا، وكانت تجربة فريدة من نوعها، وغريبة وقت الحجر، ولم يسبق لها مثيل، واجهنا صعوبة بداية الأمر، ولكن مع الجهود التي بذلتها الجامعات في تذليل المعوقات والصعوبات أمامنا، جعلتنا نتكيف مع التعليم عن بعد».

وحول استعدادات العودة لمقاعد الدراسة تقول: «تمكنت من أخذ جرعتي اللقاح، وسأعمل على الأخذ بالإجراءات الاحترازية، كارتداء الكمامة، والتعقيم المستمر، وتوفر أدوات النظافة الشخصية معي باستمرار».

مؤكدة أن الهواجس والمخاوف من العودة لمقاعد الدراسة، على الرغم من عدم انتهاء جائحة كورونا، ستنجلي عند لقاء أصدقاء الدراسة والأساتذة. وأضافت: «الدراسة الطبيعية سيكون لها أثر إيجابي أكبر على الإنجاز والتفوق، وذلك لسهولة تلقي المعلومة والتساؤل حولها، إضافة إلى التواصل المباشر مع الطالبات وأساتذة الجامعة».



ريما خالد: المخاوف من العودة لمقاعد الدراسة ستنجلي عند لقاء أصدقاء الدراسة والأساتذة

ليست سيئة

فارس فهد، طالب بالمرحلة الثانوية، لا يعتقد أن تجربة التعليم عن بعد كانت سيئة، لكنها جديدة، ويستطرد: «لقد كانت المدرسة حريصة على المتابعة معنا، وكأننا حاضرون على مقاعد المدرسة، لكن في الوقت نفسه كنا نشتاق لرؤية أصدقائنا والجلوس معاً وقت الاستراحة، وهذا ما جعلني متحمساً للعودة الآن حضورياً لرؤية مدرستي وأصدقائي، ولدي حماس شديد أن أتخرج في الثانوية والتحق بكلية جامعية كالهندسة».

بعض الصعوبات

في حين يقول **يوسف محمد عبد الله البيتي:** «تجربتي لم تكن مثالية، حيث كان بها بعض الصعوبات، وفي الجانب الآخر بعض الإيجابيات، كانت الصعوبات في فهم محتوى الدراسة دون تطبيق عملي لها، وبالإضافة إلى قضاء وقت طويل أمام الكمبيوتر، ووجود مُشتتات التركيز الكثيرة، ومن جهة أخرى، هناك

بعض الإيجابيات كوجود أوقات مرنة للدراسة ولا نحتاج التجهيز للذهاب إلى الجامعة».

ويضيف: «لكن مع عودة الدراسة حضورياً، فأنا على أهبة الاستعداد للذهاب إلى الجامعة، من تنظيم الوقت أفضل من السابق، وبناء إطار وأسلوب حياة أفضل وصحي لرفع المعنويات، ولدي الكثير من الحماس للذهاب إلى الجامعة، حيث أحلى سنين العمر هي أيام الدراسة، وليس لدي صعوبة أبداً للتأقلم، بل بالعكس، أفتقد كثيراً الدراسة الجماعية والعمل الجماعي في الصف، فأنا أحب العمل اليدوي وحضور المحاضرات؛ فذلك يجعلني أكثر تركيزاً ويسهل الفهم والتعلم».

لا بديل عن الحضور

بينما تؤكد **سارة الشريف**، طالبة بالمرحلة الجامعية، أن تجربة التعليم عن بعد كانت صعبة، لأن الحضور افتراضياً يجعل من المتعلم أو الطالب كسولاً بعض الشيء، ولا يأخذ الدراسة على محمل الجد، عكس الحضور في الصف، الذي يسهم في فهم المتعلم بشكل أسهل، ويكون أسرع في التجاوب والنقاش مع المعلم.

وعن عودة الدراسة حضورياً تتابع: «لا أتوقع أن هناك تخوفاً من العودة للدراسة مجدداً في المدارس والجامعات، بل بالعكس، أتوقع أن أغلب الطلاب والطالبات لديهم رغبة بالعودة والجلوس على المقاعد الدراسية، لأنه ليس هناك أفضل من الدراسة حضورياً».

افتقدنا روح المنافسة

وترى **غالية حجازي**، طالبة في المرحلة المتوسطة، أن تجربة التعليم عن بعد كانت غير اعتيادية، وممزوجة بمشاعر الخوف والترقب.. تقول: «واجهنا التحدي، واستطعنا المرور - بحمد الله - وتجاوز الأزمة والتأقلم بفضل أسرتي، ولا أنكر أنني كنت أستمتع بعض الشيء بالراحة وحضور الحصص اليومية وأنا في المنزل، ولكن لا شيء يضاهي العودة الحضورية للمدرسة، ولقاء الأصدقاء، والتفاعل والرحلات، إنها الحياة الاجتماعية بكل ما تعنيه».

وعن استعدادها للعام الدراسي حضورياً، تعلق: «على رأس قائمة الاستعداد تلقيت بحمد الله جرعتي لقاح كورونا، إضافة إلى الاستعدادات الروتينية لكل سنة دراسية، من شراء المستلزمات وتنظيم موعد النوم، ومن جهة أخرى ترى أن هناك بعض الرهبة والتوجس من العودة للدراسة بعد غياب طويل، رغم تسلل الملل للحضور عن بعد، وبسببه يُفقد التركيز، بعكس الحضور الذي تستحضر فيه كل الحواس، ويجعل الطالب في أهبة الاستعداد والتركيز على أي سؤال يطرح من قبل معلمينا داخل الفصل، إضافة إلى روح المنافسة بيننا كطالبات داخل الفصل، وهذا ما افتقدته في التعليم عن بعد». وتتابع: «أتمنى أن أحقق التفوق، وأن أكون يوماً مخترعة في المجال الصحي، فجائحة كورونا جعلتني أدرك أهمية هذا القطاع في حياتنا».

الدراسة عن بعد لم تكن سيئة

ريما الحربي، طالبة في المرحلة الجامعية، تجد أن التعليم عن بعد كان تجربة غريبة وفريدة عشناها، لكن سرعان ما تأقلمنا عليها،



فارس فهد: لم تكن تجربة التعليم عن بعد سيئة لكن في الوقت نفسه كنا نشتاق لرؤية أصدقائنا



يوسف البيتي: لدي الكثير من الحماسة للذهاب إلى الجامعة فأحلى سنين العمر هي سنين الدراسة

سارة الشريف: لا يوجد هناك طريقة تحل محل الدراسة حضورياً

وتضيف: «أنا لم أحضر سوى فصل واحد بالجامعة، وأكملت سنة ونصف السنة عن بعد، والآن ستعود الدراسة حضورياً، وهذا الأمر أقلقني، وأصابني ببعض التوتر، كيف سنعود مرة أخرى على مقاعد الدراسة؟»، وتقول: «ورغم إيجابيات الدراسة حضورياً لكن أيضاً الدراسة عن بعد لم تكن سيئة، وأتمنى أن أتخرج في الجامعة وأعمل بمجال الأعمال، وهو تخصصي، في كبرى شركات وطني بعد إكمال دراساتي العليا».

نصائح العودة إلى مقاعد الدراسة حضورياً

قدم المستشار التربوي، **فهد الحربي**، مجموعة نصائح حول العودة للدراسة حضورياً والتأقلم السريع، والذي أكد أن فترة تلقي الدروس عبر المنصات والفصول الافتراضية ومن ثم العودة والتعامل مع الكادر التعليمي والزملاء سيشكل عبئاً نفسياً على بعض الطلاب والطالبات، مما يشعرهم من قلق تجاه الذهاب للمدرسة، وقال «لهذا علينا أولاً أن نبدأ من المنزل، فيجب على الأسرة تبسيط أمر العودة لأبنائها من الطلبة بمختلف المراحل، فهناك طلبة كان تحصيلهم العلمي عالياً في التعليم عن بعد، والعكس».


فهد الحربي

دور الأسرة

يجب على الأسرة تشجيع أبنائها وتحفيزهم على العودة إلى مقاعد الدراسة، دون لومهم أو الطلب منهم بأن يكونوا متفوقين، أو مقارنتهم بأقرانهم، ودون التشكيك في قدراتهم وتحصيلهم العلمي.
تهيئة المكان المناسب من أجل الدراسة.
توفير بيئة ملائمة.

دور الطلبة

يجب على الطلبة الاستعداد النفسي، وأخذ الموضوع ببساطة دون التفكير بعناء، وبأن العودة لمقاعد الدراسة تشكل عبئاً عليهم، وأن يحاولوا أن يغيروا من نمط مذاكرتهم.
محاولة شراء أدوات دراسية ودفاتر ذات ألوان مفعمة بالحياة.
تجديد مكان الجلوس للمذاكرة.
أن يعوا بأن كورونا عارض حل بالعالم، وشل حركته لفترة، وبدأت الحياة للعودة تدرجياً.

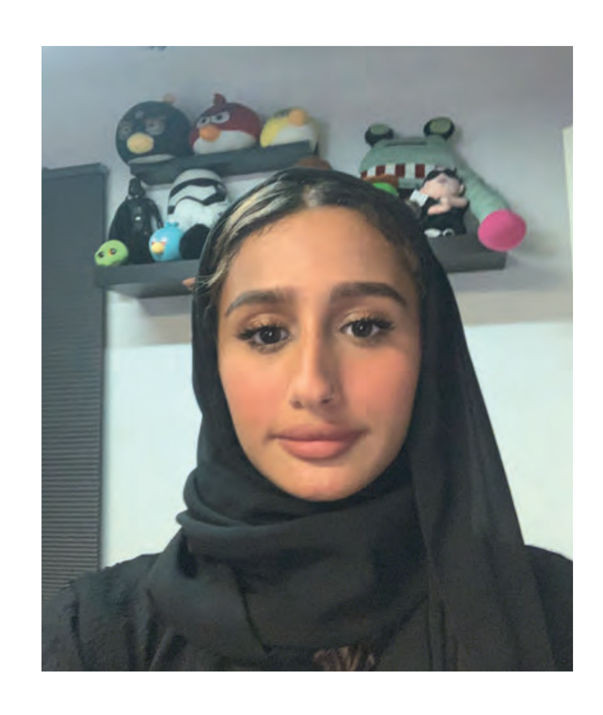
دور المدرسة

تعد المدرسة هي الركيزة الأساسية في تبني مشروع تأهيل الطالب لنقله من العالم الافتراضي، الذي أرغم على الانهماك فيه نظراً للظروف التي مر بها العالم جراء جائحة كورونا الحالية، ومن أجل ألا يكون هناك فاقد تعليمي ربما يؤثر على مسيرته التعليمية المستقبلية.
كما أن عودة الطلاب والطالبات إلى عالمهم المدرسي الواقعي، يتطلب دراسة تربوية لضمان جودة التعليم، لهذا لا بد من:
خطط مدروسة من قِبل إدارات المدارس والجامعات.
توفير مستلزمات التطهير والتعقيم داخل الفصول الدراسية.
إعادة توزيع الطلاب لخفض الكثافة من أجل ضمان التباعد الاجتماعي.
تواصل إدارات المدارس بشكل مستمر مع الطلاب لمعرفة أوضاعهم الصحية، لمن يعاني من بعض الأعراض المرضية، وهل ظهرت في أُسَرهم حالات إصابة بفيروس كورونا.
على الطالب الذي يشعر ببعض الأعراض عدم الحضور إلى أن تثبت سلبية الفحص.
الإسهام في عودة الطلاب بطريقة تضمن تجنبهم الأضرار النفسية والسلوكية المترتبة على ذلك، خاصة من هم في سن المراهقة، ويكون دور المدرسة في ذلك بتهيئة البيئة المدرسية الجاذبة، التي يستطيع الطالب التكيف السريع معها، وتفضيلها على البرامج المدرسية في التعليم عن بعد.
العمل على إعداد البرامج الترفيهية الجاذبة داخل المدرسة، وتفعيل الأنشطة اللاصفية، التي تساهم في دمج الطالب مع أقرانه عن طريق البرامج الجماعية.
التحفيز بالتشويق عن طريق الأنشطة متوسطة الزمن، التي يتطلب إقامتها حلقات تشويقية تحفز الطالب على الحضور اليومي للمدرسة.
من المفترض أن تضع المدارس خططاً فعّالة، ولا تقتصر على الوسائل التقليدية في التعليم لإثارة الحماس في الطلاب وجذبهم.
العمل على تحسين البيئة الصفية المدرسية خلال فترة التعلم عن بعد، ومشاركة الأسرة والمجتمع في وضع المقترحات الفعالة.
الاعتماد على الوسائل التعليمية الفعالة لقتل الملل لدى الطالب.

غالية حجازي: لا أنكر بأنني كنت أستمتع بعض الشيء بالراحة وحضور الحصص اليومية عن بعد



ريما الحربي: التعليم عن بعد كانت تجربة غريبة وفريدة عشناها لكن سرعان ما تأقلمنا عليها



حين يُصبح العالم الافتراضي واقعاً

زهرة ظاهري Zohra Dhahri
روائيّة تونسية



لماذا نتحدّثُ اليوم كثيراً عن مسألة التشتّت الأسري؟ لماذا نحنُّ بشدّة إلى تلك اللّحظات الرّائقة التّي كانتْ تجمعُنا سابقاً داخل الأسرة أوْ حتّى العائلة المُوسّعة؟ ما الذّي تغيّر فينا لنُصبح غُرباء عن بعضنا ونحنُ نعيشُ داخل أسرة واحدة؟

هذه الأفكارُ كانت تُراودُني أيّام الحجر الصحّي، وأنا أتأمّلُ أفراد أسْرتي الصّغيرة وهُم مُنشغلون عن العالم من حولهم بأجهزتهم الإلكتُرونيّة وفضاءاتهم الافتراضيّة حتّى أنّهم يكونُون في شبه غياب تامّ عن حيثيّات واقعهم وكلّ ما يتعلّق بالحياة اليوميّة.

لن أستثني نفسي أيضاً فبمجرّد انتهائي من مشاغلي اليوميّة المُتكرّرة، أسرعُ إلى الاختلاء بنفسي داخل غرفتي أنشغل بما أسمّيه عالمي الحقيقي. خارج حدود غرفتي الضيّق. هناك أيضاً عوالم أخرى. الأطفال منشغلون بحواسبهم وهواتفهم الذكية.

زوجي لم يكن استثناءً أيضاً؛ فله عالمه الافتراضي الذّي يأخذه منّا السّاعات القليلة التّي نجتمع فيها، وتكون عادة أثناء تناول وجبة من الوجبات اليوميّة، يخيّم السّكون علينا عدا بعض الملاحظات العابرة التّي نسوقها إلى بعضنا على مضض أو بعض الكلمات الجافّة نتبادلها بفتور والنظرات السريعة، الباردة نسترقها من حين لآخر لبعضنا.

الأكلة السريعة ننهيها على عجل كمن يسابق ساعات الزمن؛ ليعود الجميع إلى عالمه الضيّق، عالمه الخاص جداً.

محاولاتي الكثيرة والمتكررة لإقناع الأولاد بضرورة الابتعاد عن أجهزتهم الإلكترونيّة رفقاً بأنفسهم؛ كثيراً ما كانت تبوء بالفشل، وغالباً ما تسفر عن خلافات كبيرة بيننا حتّى بتّ شبه مقتنعة بأن الحياة أصبحت مختزلة في هذا العالم الافتراضي، خاصّة وأنا أراقب عن بعد الأماكن العموميّة الزّاخرة بالعباد وهم يمارسون هواياتهم المفضّلة: الركض خلف عوالمهم الافتراضية تاركين الواقع خلفهم ومسافرين عبر صفحات التّواصل الاجتماعي إلى مجرّات أخرى الأصدقاء والأقارب والجيران وزملاء العمل، جميعُهم منشغلون بكلّ هذه الأفكار التي تشغل بالي. جميعُهم يعبّرون عن استيائهم من تفشّي ظاهرة البرود التي تجتاح أغلب الأسر ناهيك عن تفاقم مشاكل عائلية كبيرة.

ومع ذلك لا أحد يمتلك القدرة على التخلي عن هذا "التورط اللذيذ"، فيصبحُ الجميع كباراً وصغاراً من دون استثناء مُنخرطين في لعبة الحياة الجديدة والغريب أنّ هؤلاء الذّين يُعبرون عن استيائهم ويتحسّرون على زمن الماضي الجميل، ويتمادُون في تصويب اللّعنات إلى كلّ من كان سبباً وراء اختراع هذه التكنولوجيّات المتطوّرة، همْ أنفسهم تحوّلوا إلى مجرّد كائنات افتراضيّة، مُطوّقين بجدارات عازلة، وصار كل منا منكباً على حاسوبه يتصفّح المواقع الإلكترونية أو مستغرقاً في حوارات خاصة مع أصدقاء افتراضيّين.

الإنسانُ هذا الكائن الاجتماعي بطبعه يكادُ يفقد أقرب النّاس إليه بعد أنْ ضعُفت علاقته بأفراد أسْرته متّخذاً من جهاز الحاسوب أوْ الهاتف المحمُول بديلاً يحلّ محلّ الأبوين مثلاً بالنسبة إلى الأبناء ما عزّز رغبتهم الشديدة في العزلة والانطوائيّة.


نظرة إلى أدنبرة: المدينة كما تبدو من «كالتون هيل»

أدنبرة
وجهة سياحيّة لهواة الآثار والمتاحف

بين العراقة الملكيّة، والإرث التاريخي والمعماري، والطاقة الثقافيّة، لا تعوز العاصمة الاسكتلندية أدنبرة حجّةً لتقنع المسافر بأنها وجهة تستحقّ الزيارة في الصيف.

بيروت | نسرين حمود **Nisrine Hammoud**

كثيرة هي المحطّات في أدنبرة، ولو أن معظمها يتركّز حول التاريخ.. في الآتي، ستة عناوين في العاصمة الاسكتلنديّة:

1 قلعة أدنبرة: يُقال إنّ زيارة أدنبرة لا تسقيم من دون المرور بقلعتها الرابضة على بركان هامد؛ البناء التاريخي المذكور، الذي يرجع تاريخه إلى العام 1103، والمهدى للدفاع عن المدينة في الأصل، يبدو واضحاً من أجزاء كثيرة في العاصمة الاسكتلنديّة، وقد لعب أدوراً عدة، كالدفاع عن المدينة، وإيواء الملوك، واستضافة الاجتماعات الدوليّة الهامّة... المحطّات في القلعة كثيرة، منها: معاينة جواهر تاج اسكتلندا، وحجر المصير، الذي يمثّل رمزاً قديماً للنظام، إذ استخدم لقرون في تنصيب الملوك، ومدفع مونز ميج الشهير من القرن الخامس عشر، ومدفع الساعة الواحدة. في كلّ يوم (باستثناء الآحاد)، يسمع زائرو القلعة طلقات من المدفع الأخير، في تقليد يرجع إلى العام 1861. وفي القلعة أيضاً، يمكن زيارة متحف اسكتلندا للحرب الأهليّة، وصرح سانت مارجريت الديني الذي يرجع تاريخه إلى العام 1130.

2 قصر «هوليروود»: قرّر الملك جيمس الرابع بناء قصر "هوليروود" للإقامة فيه، خلال القرن السادس عشر، وذلك في موقع كان يعدّ الأكثر حمايةً في أدنبرة. تحتوي دواخل القصر الملكي على مجموعة من الغرف الجذّابة التي لا تزال تحتفظ بمفروشاتها القديمة المحفوظة بعناية، لا سيّما في غرفة العرش، وفي غرفة ملكة اسكتلندا ماري ستيوارت (1542 و1587). يمكن للسائح التنقل بين قلعة أدنبرة وقصر "هوليروود" عبر سلوك الشارع (الرويال مايل) الذي يربط بينهما. تجدر الإشارة إلى أن القصر هو مكان إقامة الملكة إليزابيث الثانية (1926) أثناء زياراتها إلى أدنبرة.


لقطة في «كالتون هيل»

3 «كالتون هيل»: تتكرّر الصور المنتشرة على وسائل التواصل الاجتماعي، والملتقطة من التلّ، المدرج على لائحة اليونيسكو لمواقع التراث العالمي، والمطلّ على أدنبرة من عليائه. «كالتون هيل» متنزّه عام يرجع تاريخه إلى العام 1724، مع الإشارة إلى أنّه في محيط التلّ، تتعدّد المعالم الشهيرة، كالأنصاب والمرصد الذي يتخذ هيئة معبد يوناني. هناك، يمكن قضاء بعض الوقت، ملؤه السكينة، لا سيّما عند الغروب. يُشبّه «كالتون» إلى «الأكروبوليس» في أثينا، ولو أنّ الأول لم يكتمل بناؤه، وهو مهدى لضحايا حروب نابليون.

قلعة أدنبرة العريقة

قصر «هوليروود»، كما يبدو في المساء


المعمار في «المدينة القديمة»

4 «مقعد آرثر»: سينسى الزائر عناء المشوار المتعب (نحو 1.6 كيلومتر من المشي، انطلاقاً من قلعة أدنبرة)، حين يصل المكان، ويطلّ على أفق المدينة. هذا المتنزّه المشرف على البحر كان عبارة عن بركان، وهو يقع داخل متنزّه «هوليروود».

5 «يخت بريتانيا الملكي»: يرسو اليخت الفاخر في «أحواض ليث»، بشمال وسط إدنبرة، ويتمتّع بتصميمات داخليّة فخمة. كان توقّف في 600 ميناء بـ 135 دولة. تسمح الزيارة بالاطلاع على المكان الذي قضت فيه الأميرة ديانا والأمير تشارلز شهر العسل، وشرب الشاي في»القاعة» التي كان أفراد العائلة المالكة يتناولون العشاء فيها.

6 متحف اسكتلندا الوطني: يضمّ المتحف الضخم 20 ألف قطعة في صالات العرض العديدة، الموزّعة حسب موضوعات عدة، منها: الفنّ، والتصميم، والعالم الطبيعي، والتاريخ، وعلم الآثار، وثقافات العالم، بالإضافة إلى عرض يقدّمه عن النعجة دولّي، أول حيوان ثدي مستنسخ من خليّة بالغة.


نورا زريق

سائحة في أدنبرة

بين ثلاثين دولة زارتها المسافرة نورا زريق (35 سنة)، كان لاسكتلندا عموماً، ولأدنبرة خصوصاً، مكانة في قلبها؛ فقد قصدتها برفقة زوجها لقضاء عطلة صيفيّة، مبرّرة خيارها للوجهة بمناخها الذي يعرف المطر والهواء البارد، حتى في «فصل الشمس»، المناخ (متوسّط الحرارة في أغسطس يتراوح بين 11 و19 درجة مئويّة) المأمول من المقبلين من دول الخليج حيث تقيم مع عائلتها.. وبالإمكان الجمع بين زيارة لندن وأدنبرة في الرحلة عينها، بالإضافة إلى جاذبيّة المدينة الخضراء وتاريخها الثري وعماراتها الجميلة وإطلالاتها الأخاذة على البحر. الوجهة، حسبها، تصنّف بأنها من أكثر مدن المملكة المتحدة أماناً للمسافرات بمفردهن، كما أنها تناسب رحلات الأصحاب أو الأزواج، بخاصّة هواة التاريخ، لوفرة متاحفها، وطبيعتها الخلابة.

في المدينة يتسلّل إحساس للزائر بالرجوع إلى العصور الوسطى، التي قرأ عنها في الكتب، بخاصّة في «المدينة القديمة»، حسب تعابير المسافرة. ففي «الرويال مايل» أو مجموعة الشوارع المؤلفة لوسط المدينة القديمة، الشوارع التي تمتدّ على 1.6 كيلومتر، والمرصوفة بالحجر، تتركّز المقاهي والمطاعم والمتاجر. تبدأ الشوارع من قصر «هوليروود»، مقرّ الملك الاسكتلندي الرسمي منذ القرن السادس عشر، وتنتهي عند القلعة. النزهة هناك لا تفوّت، كما شراء التذكارات، وأبرزها تلك المحملة بنقشة المربعات الاسكتلنديّة (التارتان)، لا سيما التنانير، الزي التقليدي للرجال، أو اللفحات أو المظلات...

هل المال وسخ دنيا؟

د. أحمد عبد الرحمن العرفج Dr. Ahmad Al Arfaj
كاتب سعودي
Arfaj555@yahoo.com | Arfaj1



من يراقب المفردات والجمل التي يطلقها بعض الناس، يدرك الخلل الكبير بين ما يتلفظون به وما يريدونه، فهم مثلاً يبحثون عن أصدقاء ولكنهم في الوقت ذاته يصرحون بأن زمن الصداقة انتهى!

وهم يبحثون عن الحظ الحسن، ولكن إذا تكلموا عن حظوظهم وصفوها بالسيئة!

أكثر من ذلك هم يركضون خلف المال، وإذا تحدثوا عن المال وصفوه بأسوأ الأوصاف!

ثم هم يبحثون عن منزل يؤويهم ويلم شتاتهم، ولكنهم في المجالس يقولون: "الإيجار دم فاسد"!

إن هذه التداخلات بين طلب الأشياء ونظرة الناس إليها، جعلتني أكتب ناصيةً حملتها "الشيخة" (مواقع التواصل الاجتماعي) إلى كل الدنيا، أقول فيها:

هل يمكن أن يأتي إلينا المال ونحن نرسل ذبذبات تقول: "المال وسخ دنيا"؟!

هل يمكن أن يحبّنا الناس ويتواصلون معنا ونحن نرسل ذبذبات تقول: "الناس ما فيها خير"؟!

هل يمكن أن تنجح علاقاتُنا مع أصدقائنا ونحن نرسل ذبذبات تقول: "معاد فيه صداقة في هذا الزمان"؟! والأصدقاء لا يتصلون إلا وقت الحاجة!

هل يمكن أن تقدرك زوجتك، وأنت ترسل إليها ذبذبات تحمل اسم: "أم المعارك" و "وزارة الداخلية" و "أم أربع وأربعين رجل"؟!

وهل يمكن أن يحترمك زوجك وأنت ترسلين له ذبذبات تحمل اسم "الخروف"؟!

وهل يمكن أن تضحك لنا الدنيا، ونحن نرسل ذبذبات تحمل اسم "الدنيا غدارة" و"الدنيا ما فيها خير" و"الدنيا ملعونة"؟!

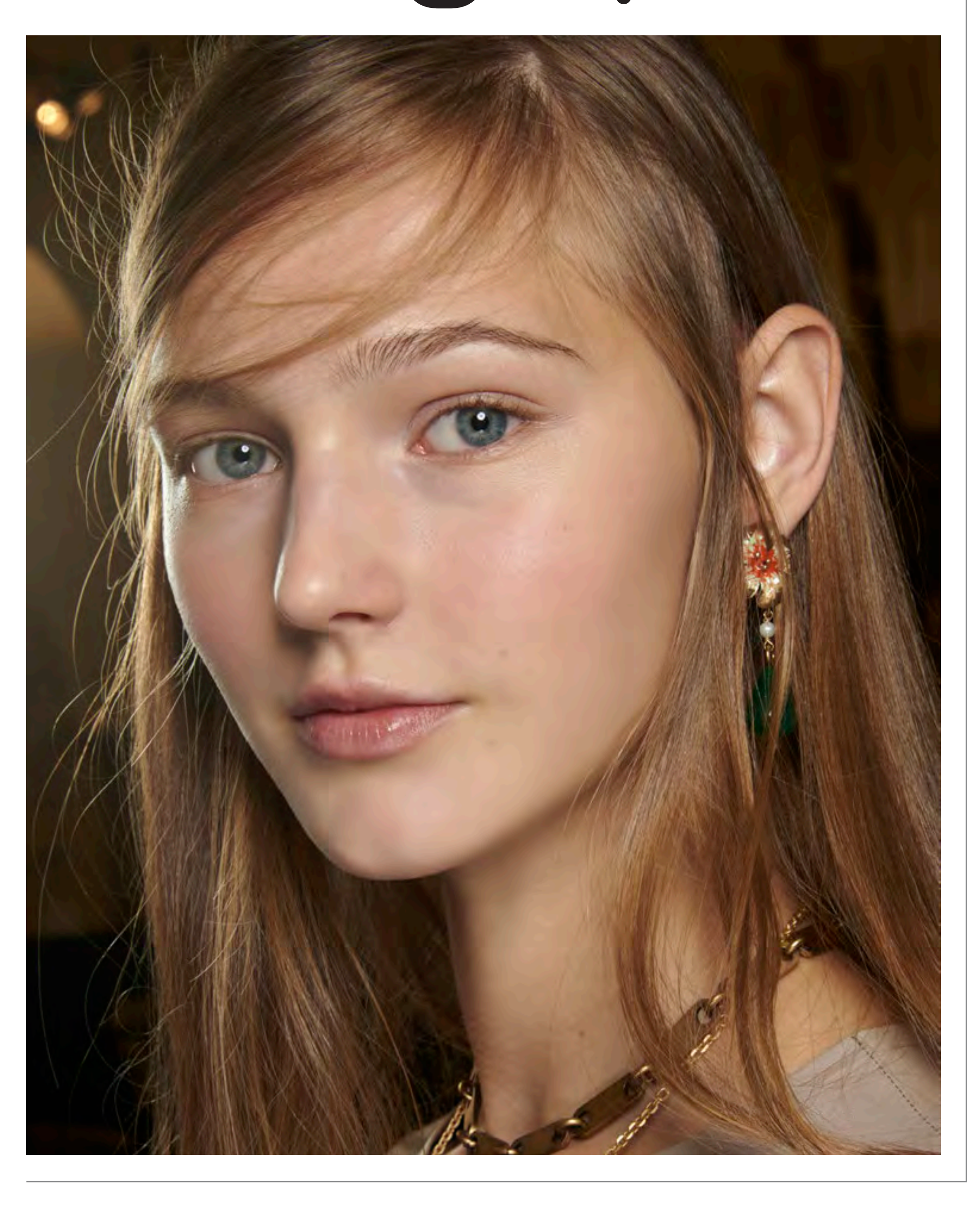
يا قوم، إن المال والدنيا والأصدقاء والأزواج والزوجات والناس.. كل هؤلاء ضيوف عندنا.. والضيف الذي نشتمه سيهرب منا ويرحل، إلى من يحبه ويحترمه ويكرمه.

في النهاية أقول:

إنني أحب المال وهو كما وصفه القرآن زينة، وأتمتع بالحياة وأجد الجمال مع أكثر الأصدقاء، وهذه الذبذبات التي أرسلتها إلى الدنيا أعيدت إليّ حاملة كل شيء جميل أطمح إليه.

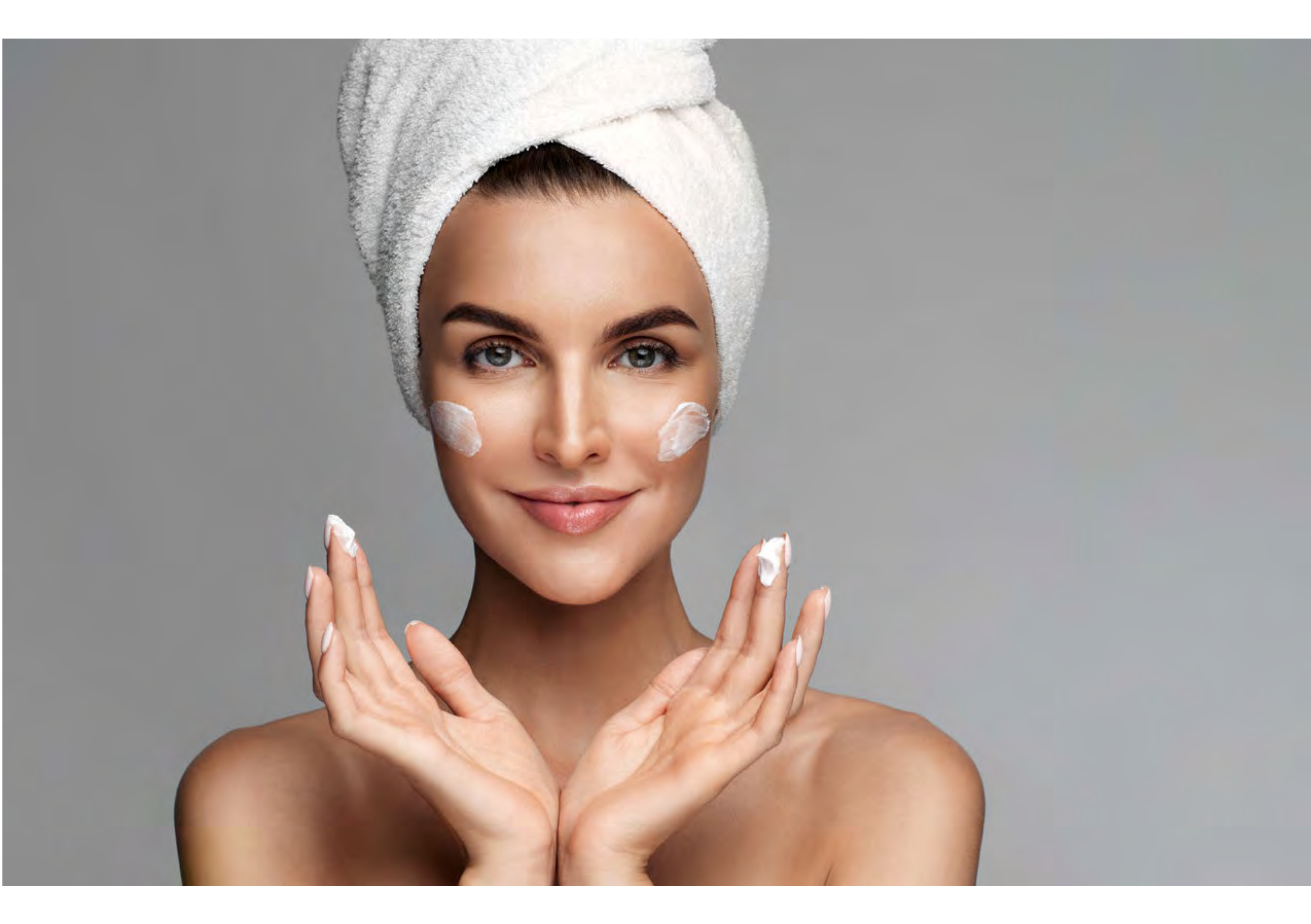
وهكذا قانون الحياة.. "ما تقدمه يعود إليك".

BEAUTY
REPORT
جمال



Morning Bad Habits

عادات صباحية تضيف 10 سنوات إلى عمرك .. تجنّبيها!



قـد تظنّيـن أنّك تقوميـن بروتينك الجمالي الصباحي بشـكل صحيح، ولكـن في الحقيقة أنت تساهمين في تسـريع ظهور علامات التجاعيد والشيخوخة. فما هي هذه الأخطاء المضرّة بشباب بشرتك؟ وكيف تتجنّبينها؟

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**

الإفراط في تنظيف الوجه

صحيح أنّ بشرتك تحتاج إلى الإستيقاظ عند الصباح، لكن بنفس الوقت هي تحتاج إلى الحفاظ على زيوتها الطبيعية. فالسبب الرئيسي الذي يجعل بشرتك تبدو أكبر سناً هو الجفاف المفرط، ومع التقدّم في العمر يتناقص إنتاج الزيت في بشرتك أيضاً. إنّ هذه العوامل تؤدّي إلى تفاقم الجفاف، فتظهر التجاعيد والمسام أكثر وضوحاً، مع بشرة باهتة. لهذا يوصي خبراء الجلد بغسل الوجه ليلاً لتنظيف البشرة، مع استخدام رذاذ الماء الفاتر فقط في الصباح، أو غسله بطريقة سلسة جداً، من دون فرك البشرة، أو وضع الكثير من الغسول، للحفاظ على زيوت البشرة بدلاً من تجريدها.

عدم استعمال السيروم

على الرغم من أنّك قد تكونين على دراية جيدة بمخاطر أشعة الشمس فوق البنفسجية، إلا أنّ هناك مهاجماً خارجياً آخر يجب الانتباه إليه: الملوّثات. فالجلد يتعرّض للجذور الحرّة، والتي تظهر الأبحاث أنّها تسبّب الشيخوخة المبكرة. لهذا استخدمي سيروماً مضاد اً للأكسدة في الصباح، قبل وضع المرطّب. ابحثي عن التركيبات التي تحتوي على فيتامينات C و E وحمض الفيروليك والشاي الأخضر أو الليكوبين، وجميعها مضادّات أكسدة فعّالة.

الإكثار من الترطيب

الترطيب هو الخطوة المباشرة بعد استعمال السيروم، فيحفظ المواد الأساسية للسيروم، ويساعدها على التغلغل إلى البشرة مع ترطيبها. لكن في حال قمت بتطبيق الكثير من المرطّب، قد يفقد هذا الأمر بشرتك قدرتها على ضبط هذه الكمّية وامتصاصها؛ لذلك، تأكّدي من استخدام كمّية صغيرة من المرطّب في الصباح.

عدم الإلتزام بوضع واقٍ شمسي

من المعروف أنّ واقي الشمس هو الخطوة الأولى لمحاربة شيخوخة الجلد، وعملية تخطّي واقي الشمس تؤدّي إلى ظهور البقع الداكنة والتجاعيد بسرعة خيالية. لهذا يبقى الواقي الشمسي الخطوة الأخيرة بعد وضع كلّ الكريمات.

وضع الكثير من كريم الأساس

قد يكون لديك تجاعيد أو بقع بنية ترغبين في إخفائها، لذا تقومين بوضع طبقة سميكة من كريم الأساس والبودرة لتغطيتها. لسوء الحظ، يتكتل التطبيق الثقيل، ويستقرّ في خطوط التجاعيد، ما يجعلها أكثر وضوحاً، فتظهرين أكبر من عمرك بسنوات. لهذا انتبهي! إذ تحتاج البشرة الناضجة إلى مكياج يحتوي على مرطّبات، مثل حمض الهيالورونيك، للمساعدة في ترطيب وتنعيم الخطوط؛ كما يوصى بتطبيق المكياج باستخدام إسفنجة تمتص الكمّية الفائضة من المكياج.





Editor's Choice

مستحضرات لا تتخلي عنها:

1 غسول: لو بلان أنتانس برايتنينغ فوم كلينزير من شانيل
Chanel, Le Blanc Intense Brightening Foam Cleanser

2 مصل لمكافحة حبّ الشباب: هيالورنيك أسيد بي 5 سيروم من لاروش بوزيه
La Roche Posay, Hyaluronic Acid B5 Serum

3 برايمر وكريم حماية من الشمس: إنفيزيبل سانسكرين برايمر من باي تيري
By Terry, Invisible Sunscreen Primer

4 كريم مرطّب: ريبوست ريفريشينغ هايدرايتينغ كريم من كلارنس
Clarins, Re-Boost Refreshing Hydrating Cream

5 مقشّر: بيلينغ سوليوشن من ذا أوردينيري The Ordinary, Peeling Solution

6 كريم العينين والشفاه: أنتي آج آي ليب كونتور كريم من سيزليا
Sisleya, L'intégral Anti Age Eye Lip Contour Cream

Skin Hydration

نصائح وخطوات لبشرة فائقة الترطيب

يكمن سـرّ البشرة المشرقة في ترطيبها؛ إذ يعتبر الخطوة الأساسية لحماية البشرة مـن الجفاف وتأخيـر علامات التقدّم في السـنّ. تعرّفـي معنا، حـول أهمية ترطيب البشرة في الصيف، وكيفية اختيار المرطّب الذي يتناسب مع نوع بشرتك.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**



سرّ الترطيب

يتمتّع جسمنا بحماية طبيعية غير مرئية، تؤمّنها الطبقة الدهنية المرطّبة التي تتكوّن من الماء والدهون وبقايا المعادن. وحين لا يتمّ تزويد البشرة بما يكفيها من الماء، تتباطأ عملية تجدّد خلاياها وتبدو شاحبة ومتعبة. وهذا هو السبب الذي يجعل البشرة غير مشرقة وباهتة. لذلك، إن الهدف الرئيسي من استعمال الكريم المرطّب هو ترطيب البشرة بعمق، لحمايتها من الاعتداءات الخارجية. وبالتالي، الحصول على بشرة ناعمة ومرنة.

البشرة الدهنية

هي لامعة ودهنية، وأكثر عُرضة لظهور حبّ الشباب والبثور.
نوع المرطب: اختاري كريماً مرطّباً بصيغة خفيفة يحتوي على قاعدة مائية وخاليا من الزيوت، لضمان عدم سدّ مسام البشرة والحفاظ على حيويتها. وتجنّبي استعمال الكريمات التي تحتوي على الفازلين أو الكاكاو أو زيت جوز الهند، بخاصّة إذا كنت من ذوات البشرة الدهنية جداً. ولا تنسي تطبيق واقٍ من الشمس.

البشرة الجافة

تتعرّض البشرة الجافة الى التشقّقات الجلدية جـرّاء التقلبات المناخية. لذا، هي بحاجة الى المزيد من الترطيب، للوقاية من جفافها.
نوع المرطب: اختاري كريماً مرطباً غنياً بحمض الهيالورونيك، أو الغليسيرين.

البشرة المختلطة

تجمع البشرة المختلطة بين خواص كلّ من البشرة الجافة والبشرة الدهنية في آن واحد.
نوع المرطب: اختاري كريماً ذا قاعدة مائية، يرطيب الأماكن الجافّة من الوجه، دون أن يترك آثاراً دهنية لزجة على منطقة الـ T-zone.







البشرة الحسّاسة

تعتبر الأكثر عرضة لاحمرار الجلد وتهيّجه، نتيجة لاستخدام أي من المنتجات غير المناسبة. لذلك، عليكِ بالحذر الشديد عند اختيار المرطّب المناسب.
نوع المرطب: اختاري ذلك المخصّص للبشرة الحسّاسة، ذا تركيبة خالية من العطور والأحماض، وغنياً بمكوّنات مهدّئة كالبابونج أو الصبّار.

البشرة العادية

هي البشرة التي ليست بجافة أو دهنية. لكنها تحتاج أيضاً الى الترطيب، للحفاظ على توازن الترطيب الطبيعي للجلد.
نوع المرطب: اختاري المرطب بتركيبة خفيفة ولطيفة على بشرة الوجه.

Editor's Choice

اخترنا لك:

1 مرطّب مناسب لجميع أنواع البشرة: سوبر أكوا إيمولشن لايت من جيرلان
Guerlain, Super Aqua Emulsion Light
2 منتج مرطّب ومنشّط لجميع أنواع البشرة: ايمولسيون إيكولوجيك من سيسليه Sisley, Emulsion Ecologique
3 كريم يرطّب البشرة ويغذّيها: هايدرالايف فريش هايدرايشن سوربيه كريم من ديور Dior, Hydra Life Frech Hydration Sorbet Cream
4 كريم يرطّب البشرة 24 ساعة، ويتركها منتعشة ومتألقة: هيدرانس ريتش هايدرايتنغ كريم من آفين Avène, Hydrance RICH Hydrating Cream
5 لوشن واقٍ من الشمس بصيغة خفيفة، يرطّب البشرة 24 ساعة: بيافيه مالتي-فيتال سانسكرين لوشن برود سبيكتروم إس بي إف 30 Lancôme, Bienfait Multi-Vital Sunscreen Lotion Broad Spectrum SPF 30



Creamy Blush
البلاش الكريمي لتوهّج نديّ

يعتبـر البـلاش الكريمي أحد أكثر الموضوعات إثـارة للجدل عندما يتعلّق الأمـر بوضع المكياج، فإذا كنت تبحثين عن توهّج نديّ وانتعاش يضيء بشرتك، فإنّ اختيار البلاش الكريمي هو أفضل خيار لك. تعرّفي عليه وعلى طريقة وضعه بشكل صحيح، كونه موضة أساسية في عروض الأزياء العالمية.

بيروت | ميرنا عبّاس Mirna Abbas

إذا كنت من محبّات وضع البلاش، أو أحمر الخدود البودرة، ندعوك للتعرّف على التركيبة الكريمية منه، والتي تندمج بسهولة على البشرة دون أن تترك أي خطوط أو عيوب بارزة، ويمكن وضعه بأطراف أصابعك، أو مزجه بإسفنجة أو فرشاة إذا كنت تفضلين ذلك. ليس سرّاً أنّ أحد أهم المنتجات التي نعتبرها أساسية على مدار العام هو البلاش. في الصيف، نحبّها لقدرتها على منح بشرتنا لوناً متوهّجاً مع إضفاء اللمسة النهائية النديّة الرطبة، بخاصة وأنّ في الصيف نحتاج إلى المزيد من التوهّج.

أنواع البلاش

يتوافر البلاش، أو أحمر الخدود، بتركيبات عدة، وهي: البلاش الكريمي، البلاش البودرة، البلاش المضغوط، والبلاش الجل أو السائل. إلا أنّ البلاش الكريمي هو الأفضل بينها، كونه يلائم معظم أنواع البشرة، ويستمرّ لفترة أطول على البشرة مقارنة بأنواع البلاش الأخرى. علماً أنه مثالي لذوات البشرة الجافة، لأنه يجعل بشرتهنّ ندية ورطبة وذات مظهر نضر.

إليك بعض النصائح لوضعه بطريقة صحيحة

الهدف من البلاش هو إعادة الإحمرار والدفء أو اللون الزهري الطبيعي إلى البشرة، والتي قد تختفي بعد وضع كريم الأساس والكونسيلر والبودرة التي تغلف البشرة. ليأتي هنا دور البلاش الذي يعتبر المنقذ، وتحديداً في حال اخترت التركيبة الكريمية القابلة للمزج والتغلغل في البشرة، دون أن تعرّضها للجفاف.

خطوات تطبيقه:

• قومي بتدفئته، على عكس بودرة أحمر الخدود، ما يجعل مزجها صعباً بعض الشيء. لتسهيل الاستخدام قبل وضعه على الوجه، استعملي إصبع البنصر وضعيه في أحمر الخدود الكريمي بحركة دائرية، ثم ضعيه على ظهر يدك لتدفئته. سيسمح تسخين المنتج على ظهر يدك بالاندماج بسهولة أكبر في البشرة، ومنحك مظهراً طبيعياً.

• من المهم جداً مزجه على وجنتيك وصدغيك. ابتسمي، ثم اضغطي برفق على المنتج بإصبعك الدائري على تفاحة الخدين وحتى عظم الوجنة.

• طريقة رائعة لجعل أحمر الخدود الكريمي يدوم طوال اليوم، هي وضع طبقة من بودرة أحمر الخدود فوقه لتثبيته. بعد وضع أحمر الخدود الكريمي، ضعي بودرة أحمر خدود من نفس الدرجة. إنها نفس فكرة استخدام البودرة لتثبيت كريم الأساس الخاص بك، حتى يدوم طوال اليوم.



Editor's Choice

مختاراتنا من البلاش الكريمي:

1 ستيك غلو بلاش من ديور Dior, Stick Glow Blush
2 ستيك كريم بلاش من شالورت تيلبوري Charlotte Tilbury, Stick Cream Blush
3 شيكس آوت فريستايل كريم بلاش من فنتي بيوتي Fenty Beauty, Cheeks Out Freestyle Cream Blush
4 ذا مالتيبل من نارس NARS, The Multiple
5 مينيماليست باودر كريم بلاش من شيسيدو Shiseido, Minimalist Powder Cream Blush
6 بوتي بلاش من إلف Elf, Putty Blush



New Generation Mascaras

الماسكارا المغناطيسية والملتوية

بين الحين والآخر، تقدّم العلامات التجارية منتجات تجميلية ثورية ومبتكرة، تُلبّي احتياجات المرأة العصرية. في ما يخصّ مكياج العينين، وتحديداً الرموش. وهذه هي، هناك صفات جديدة تميّز مستحضرات الماسـكارا، ومنها الماسكارا المغناطيسية وغيرها من الأنواع المبتكرة لإطالة الرموش، ومنحها حجماً يشبه حجم الرموش الاصطناعية.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**

الماسكارا المغناطيسية Magnetic Mascara

1 ماسكارا مغناطيسية ذير ريل! ماغنيت من بنفت كوزميتكس
Benefit Cosmetics, They're Real! Magnet

تمتاز بتركيبة مبتكرة تتمثّل بفرشاة موسّعة بشعيرات متعرّجة ونواة مغناطيسية غنية بالمعادن. هذه الأخيرة تسحب الرموش للأعلى وللخارج باتجاه أطرافها، لتطويلها بنسبة 40%، ولفترة 36 ساعة. هي مقاومة للماء، ولا تتلطّخ أو تتكتّل.

كيفية التطبيق

- حرّكي الفرشاة من جذور رموشك إلى الأطراف.
- اتركيها لبضع ثوانٍ من وقت التجفيف.
- يمكن وضع عدّة طبقات لتحصلي على تأثير مدوٍّ.
- حرّكي الفرشاة بدلاً من ضخّها، للحدّ من كمّية الهواء في الأنبوب، وتطويل عمر المنتج.

الماسكارا الملتوية Curved Mascara

2 ماسكارا فيوتشر لاش من فيكتوريا بيكهام
Victoria Beckham, Future Lash Mascara

تمتاز بفرشاة مدبّبة مصقولة بشعيرات ملتوية، تطوّل الرموش وتصقلها، عدا عن تكثيفها من دون تكتّل. مقاومة للعرق والرطوبة، ولا تتطلّب مزيلاً للمكياج قاسياً، أو وسادة قطنية لإزالة الماسكارا. فما عليك سوى غسل وجهك قبل النوم.

3 ماسكارا لاش آيدول من لانكوم
Lancôme, Lash Idôle Mascara

تأتي بصيغة ثورية ومبتكرة، ذات تركيبة هلامية جديدة خفيفة جداً، مع فرشاة تحاكي شكل الرموش، وعصا منحنية تدفع الرموش لأعلى، للحصول على تأثير عيون مفتوحة يدوم حتى 24 ساعة..

4 ماسكارا لو فوليوم دو شانيل من شانيل
Chanel, Le Volume de Chanel Mascara

عالية الدقة تحقّق حجماً فورياً ولوناً كثيفاً بضربة واحدة باستخدام فرشاة ناعمة وسلسة Swonflakes، تجمع بين الشعيرات الطويلة والقصيرة، لتوفّر تأثيراً شديداً يفتح العين. تمتاز بتركيبة غنية تملأ الرموش وتطوّلها الى أقصى حدّ.

5 ماسكارا ذا كورلر لينغثنينغ أند كورلينغ من إيف سان لوران
Yves Saint-Laurent, The Curler Lengthening and Curling Mascara

لها فرشاة تقوّس الرموش لفترة طويلة، وترفعها وتحدّدها لطلّة رموش شبيهة بالمروحة. تعتمد تركيبتها المغذية على مكوّنات طبيعية مثل جوز الهند، ورق الجوز، وزيوت البامبو.

كيفية التطبيق

- لرموش أطول وأكثر كثافة، تجنّبي إثقال السفلى منها بالماسكارا، واكتفي بوضع طبقة واحدة خفيفة، على أن يتمّ تطبيقها بالجزء الجانبيّ من الفرشاة.
- لرموش ناعمة وطبيعيّة، استخدمي فرشاة صغيرة لفصل الرموش جيداً ولتجنّب تكتّلها.
- لرموش مائلة، ضعي الماسكارا على الجزء العلوي منها، ثم على الجزء السفلي.



طرق اختيار الماسكارا حسب نوع الرموش

نوع فرشاة الماسكارا يتغير بحسب الرموش، فيما إذا كانت قصيرة أم طويلة.

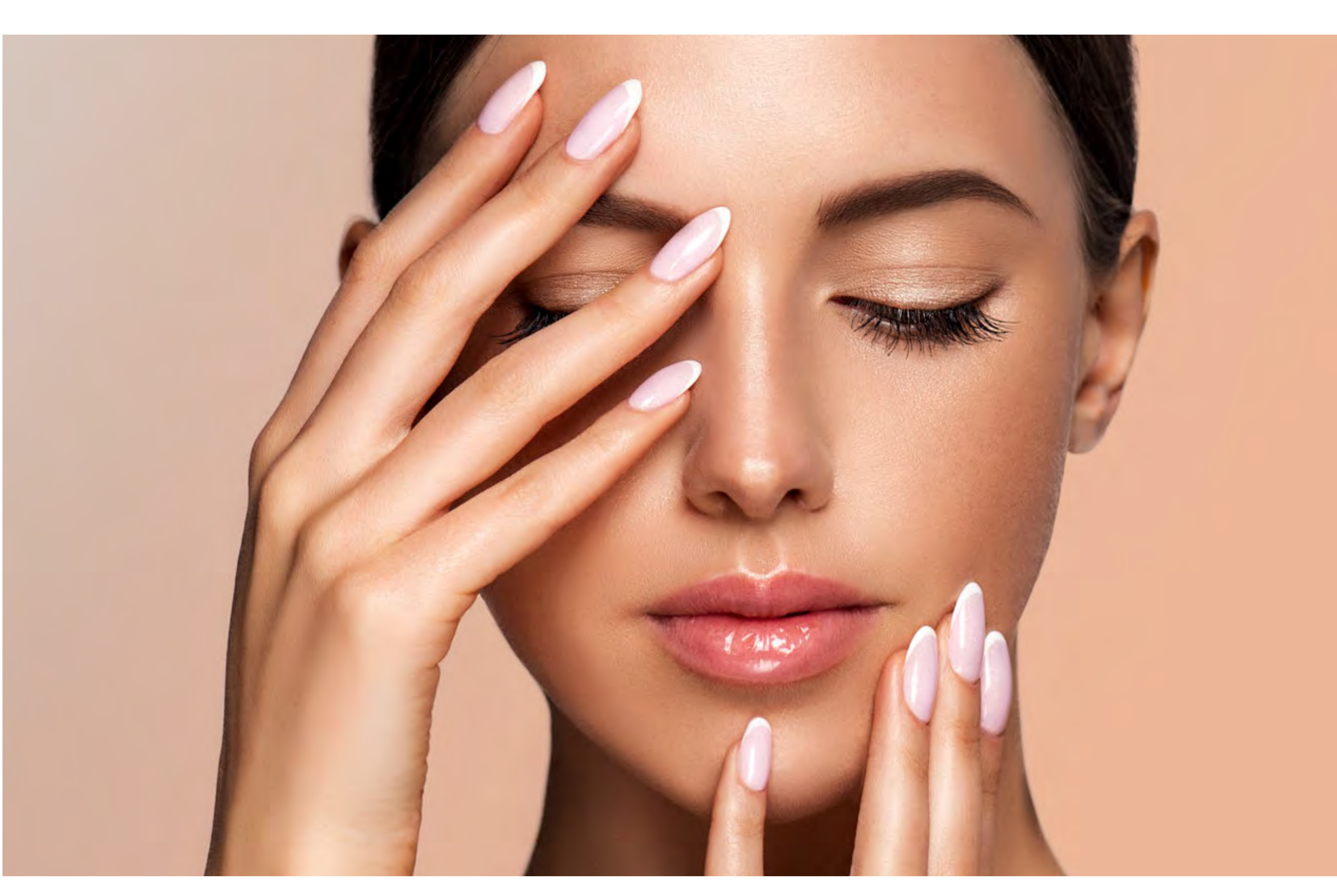
للرموش الطويلة: ماسكارا تزيد من حجم الرموش بحيث تبدو أكثر كثافة.

للرموش القصيرة: ماسكارا لا تكون فرشاتها كبيرة جداً، على أن تكون مصنوعة من مادة Elastomer، لها ما يشبه أسنان المشط، تفرّق الرموش جيداً دون أن تتسبب في تكتلها. اختاري اللون الأسود أو البنّي.

الرموش الرقيقة: ماسكارا ذات فرشاة سميكة، لكي تعطي الحجم عن طريق وضع الكثير من المنتج في كلّ مسحة من الماسكارا.

Nude Nails: the Know-How

طلاء أظافر نيود حسب لون بشرتك



لا يزال طلاء الأظافر النيود يلاقي رواجاً كبيراً بين النسـاء في كافة المناسـبات، فهو يتناغم مع جميع ألوان البشـرة، ويتناسـب مع أي شكل أو طول للأظافر. لكن عليك أن تحسني اختيار الدرجة المناسبة للون بشرتك، وهذا ما سنوضحه لك بالتفصيل.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**

للبشرة الفاتحة

أفضل درجة حيادية للبشرة الفاتحة هي اللون الوردي، لأنه يدعم درجات اللون الوردي والأزرق في درجات لون البشرة الشاحبة. ولكن ليس اللون الوردي فقط، يمكنك أيضاً اختيار اللون الوردي-البيج.

للبشرة الباهتة

يتناسب مع درجة لون هذه البشرة اللون النيود-المشمشي الفاتح، الذي يعمل بشكل جيد مع درجات لون البشرة الشاحبة المائلة إلى البرودة.

للبشرة المتوسطة

تميل ألوان البشرة المتوسطة إلى الدفء، فاللون النيود العادي هو اللون المثالي لهذه البشرة، لكن يجب أن تتضمّنه نغمات صفراء ذهبية، بحيث ستبرز جمال لون بشرتك.

للبشرة الزيتونية

للنغمات الزيتونية يناسبها اللون الوردي-البنفسجي، لتحييد اللون الأصفر من البشرة، ما يمنحك مظهراً لافتاً.

للبشرة الداكنة

إذا كانت بشرتك داكنة، فابحثي عن درجات لون القهوة، مثل الكاكاو والموكا، كذلك يليق بك الطلاء النيود اللامع المات. كما يمكنك اختيار درجات اللون البني الغامق بدرجات تحتية باردة.

نصائح لإطلالة أظافر نيود ناجحة

• مع لون الأزياء الداكنة والمكياج القوي، اختاري النيود بأفتح درجاته، لتنيري إطلالتك وتمنحيها وميضاً مشرقاً.
• مع أزياء النيود، ننصحك باختيار ألوان نيود داكنة ذات درجة مختلفة عن درجة الملابس.
• لا تكثري من وضع الأكسسوارات على أظافرك كي لا تبدو إطلالتك صاخبة، واكتفي ببعض الإضافات الناعمة، كأن تزيّني ظفراً واحداً (عادة يكون البنصر) بالبايت، أو بلون مغاير للون الذي اعتمدته على باقي الأظافر.
• يليق لون طلاء أظافر النيود مع كل ألوان المكياج، وبإمكانك أن تختاري أحمر الشفاه بلون النيود لإطلالة جمالية متناسقة، شرط أن يكون مكياج عينيك بارزاً، كي لا تبدو ملامح وجهك باهتة.
• نظافة الأظافر ضرورية في حال اختيار ألوان النيود، كونها تبرز الجلد الميت بشكل أكثر، مما يجعل الطلاء غير أنيق.
• الأظافر القصيرة أفضل مع طلاء الأظافر النيود: كلما كانت الأظافر طويلة، كانت أجمل لاختيار الطلاء الفرنسي الفرينش. في حين أن الأظافر القصيرة تليق بها جداً الألوان النيود.
• احمي أظافرك خلال رحلة الشاطئ: في حال اخترت ألوان النيود لرحلاتك البحرية، عليك التأكد من وضع طبقات واقية من الشمس والكلور على أظافرك، حتى لا يتغيّر لون الطلاء إلى اللون الأصفر، فانتبهي.



Editor's Choice

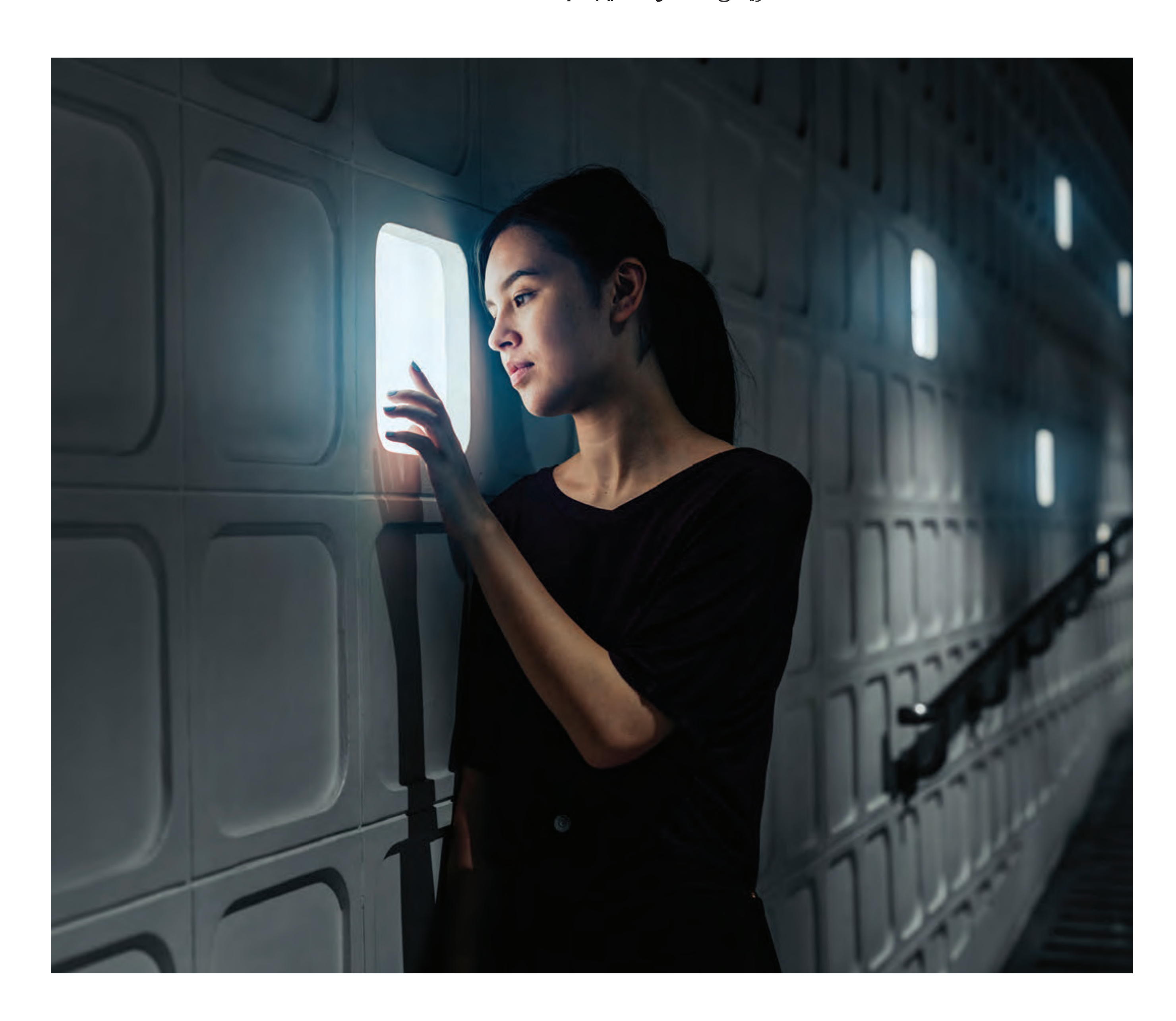
من اختياراتنا لطلاء الأظافر الحيادي

1 لو فيرني لونغ وير نايل كولور إن أورغاندي Chanel, Le Vernis Longwear Nail Colour in Organdi
2 ديور فيرني نايل لاكر ترالالا من ديور Dior, Dior Vernis Nail Lacquer Tralala
3 روز رومانتيك نايل بوليش من إيف سان لوران Yves Saint-Laurent, Rose Romantique Nail Polish
4 نيود توستد شوغر من توم فورد Tom Ford, Nude Toasted Sugar

الاضطرابات ثنائية القطب
بين الهوس والاكتئاب

تؤثر الاضطرابات ثنائية القطب على الحالة المزاجية للإنسان، وتجعلها تتأرجح بين المزاج المرتفع والمزاج المنخفض، وكلاهما حالة مرضية فالأول يطلق عليه الهوس والثاني يؤدي إلى المعاناة من الاكتئاب، وقليل ما يمر المريض المصاب بالاضطرابات ثنائية القطب بحالة من المزاج الطبيعي ليعيش حياته الطبيعية بلا شكوى من أي اعتلال أو مرض نفسي.

الرياض | **محمود الديب Mahmoud Aldeep**



أوضحت الدكتورة عبير بنت علي محمد رشيد، أستاذة مساعدة واستشارية نفسية وإشراف إكلينيكي، وكيلة عمادة السنة التحضيرية والدراسات المساندة بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، أنه تم وصف الاضطرابات ثنائية القطب في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية الخامس، والصادر من الجمعية الأمريكية للطب النفسي، على أنها مجموعة من اضطرابات الدماغ التي تسبب تقلباً شديداً في مزاج الشخص ما بين (الهوس والهوس الخفيف) و(الاكتئاب) والتي تؤثر على طاقته وقدراته. والاضطراب ثنائي القطب هو فئة تشمل ثلاث حالات مختلفة، الاضطراب ثنائي القطب الأول، والثاني ثنائي القطب، واضطراب المزاج الدوري وهي على النحو الآتي:

اضطراب ثنائي القطب من النوع الأول:

يعاني المريض من نوبة هوس واحدة على الأقل، قد تسبقها أو تليها نوبات الهوس الخفيف، أو نوبات اكتئاب عظمى. وفي بعض الحالات، قد تؤدي الإصابة بالهوس إلى الانفصال عن الواقع، وهو ما يعرف بالذهان، ولكنه ليس شرطاً للتشخيص، فقد لا يظهر أي أعراض ذهانية مع ذلك يصنف بالنوع الأول بسبب نوبة الهوس.

اضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني:

يصاب المريض بنوبة اكتئاب عظمى، لا تقل عن واحدة على الأقل، ونوبة هوس خفيف واحدة على الأقل، ولكن لا يصاب المريض بنوبة هوس مطلقاً أو أي أعراض ذهانية.

اضطراب دوروية المزاج

تتسم هذه الحالة المزاجية بنوبات عديدة من أعراض الهوس الخفيف على مدار عامين على الأقل، أو عام واحد عند صغار السن والمراهقين، أو نوبات من أعراض الاكتئاب، إلا أنه يكون أقل شدة من الاكتئاب الشديد.

ولقد أثبتت الدراسات أن هناك عدة أسباب لاضطراب ثنائي القطب منها: اختلال التوازن الكيميائي في الدماغ لمستويات الناقلات العصبية، وهي مواد كيميائية مسؤولة عن التحكم في وظائف الدماغ (مثل: النورادرينالين، والسيروتونين، والدوبامين). كما أن للعامل الوراثي دور مهم جداً في ظهور اضطراب ثنائي القطب، إذ إن نسبة ما يقارب 80% من الأفراد المصابين باضطراب ثنائي القطب لديهم أقرباء مصابين بالاكتئاب، أو اضطراب ثنائي القطب، ومما لا شك فيه أن لظروف الحياة الضاغطة والأحداث الصادمة دور في ظهور أعراض الاضطراب.

ولأن هذا الاضطراب يتقلب ما بين والاكتئاب والهوس، فإن الأعراض تختلف باختلاف المزاج. وأعراض الاكتئاب تتمثل في الشعور المستمر بالحزن، وفقدان الأمل، والانفعال غير المبرر، ونقص الطاقة وصعوبة في التركيز وضعف الذاكرة، والشعور بالفراغ، وفقدان الاهتمام في الأنشطة اليومية، وقلة الاستمتاع بالحياة، والشعور بالذنب المستمر وجلد الذات، وعدم الثقة بالنفس، والتشاؤم والأفكار السلبية، وصعوبة في النوم، وفقدان للشهية، بالإضافة إلى التفكير بالموت، وتوارد الأفكار الانتحارية.

نوبات الهوس

أما في مرحلة الإصابة بنوبات الهوس، فإن الأعراض تختلف جذرياً عن مرحلة الاكتئاب، إذ إن الأعراض تصبح كالآتي: الشعور المفرط بالسعادة مع الشعور بطاقة عالية جداً، الشعور بتميز الذات وأهميتها. التحدث بسرعة كبيرة وغير مترابطة، الشعور بوجود أفكار جديدة ومتفردة والسعي إلى تحقيقها، الهلوسة والتفكير المضطرب، بالإضافة لقلة الحاجة إلى النوم والراحة.

يتم تشخيص اضطراب ثنائي القطب بالرجوع إلى التاريخ المرضي (وقت ظهور الأعراض ومداها وحدتها وتكرارها وغيرها)، بالإضافة إلى فهم الظروف الحياتية للمريض ومراجعة التاريخ العائلي، والذي له دور كبير في تشخيص حالة المريض.

الدكتورة عبير رشيد:

الوعي من البيئة المحيطة وطريقة التعامل السليمة مع المريض وتوفير الدعم النفسي يسهم في التخفيف من تأثير الاضطراب

علاج الاضطرابات ثنائية القطب

ينقسم العلاج إلى قسمين، العلاج الدوائي وهو عبارة عن (مثبتات المزاج) والعلاج المعرفي السلوكي، والهدف من دمج هاتين الطريقتين من العلاج هو التخفيف من شدة وعدد التقلبات المزاجية ما بين الاكتئاب والهوس وتعزيز مهارات حياتية تساعد المريض في التعايش مع الاضطراب والوصول إلى جودة حياة مناسبة لهم.

يعتقد البعض بأنه من المستحيل على مريض اضطراب ثنائي القطب أن يعيش بسلام في حياة مستقرة والحقيقة أنه في كثير من الحالات، والالتزام بالعلاج الدوائي، والعمل باستراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي له دور كبير في مساندة المريض كي ينعم بفترات جيدة من الاستقرار النفسي وذلك بالتخفيف من حدة الأعراض (الاكتئاب والهوس) ومما لا شك فيه بأن الوعي من البيئة المحيطة وطريقة التعامل السليمة مع المريض وتوفير الدعم النفسي يسهم في التخفيف من تأثير الاضطراب على المريض وتعزيز الهدوء والسلام له. لا شيء مستحيل خاصة إذا تلقى المريض الخدمة المناسبة في الوقت المناسب من المختص المناسب.



نصائح لخسارة الدهون من دون حمية

تلاحظ النساء اللاتي يتبعن حميةً غير متوازنة، بهدف خسارة الوزن، أنّهن سرعان ما يسترجعن الكيلوغرامات «المفقودة»، حال معاودة الأكل بالصورة «المعتادة»، وذلك لأن الوزن الذي يتخلّصن منه خاصّ بالماء، فيما المنشود هو التخلّص من الدهون. في الآتي، نصائح من الاختصاصيّة في التغذية، وفي علاج البدانة، آرليت بويز، فعّالة في «حذف» فائض الدهون، بعيداً عن الالتزام بحمية «صارمة».

بيروت | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**



تتراكم الدهون في جسم المرأة، خلال مراحل عدّة من حياتها، نتيجة العوامل الآتية:

1 عوامل هرمونيّة

- أثناء الحمل، تزداد نسبة الدهون، بصورة تلقائيّة، جرّاء هرمونات الحمل، وبخاصّة خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة منه، مع الإشارة إلى أن الجسم يخزّن الدهون لتغذية الجنين، فالأخير في حاجة ماسّة لها في نموّه.
- في مرحلة انقطاع الطمث، تتكدّس الدهون في الردفين ومنطقة المعدة نتيجة تراجع نسبة هرمون الـ«أستروجين»، بصورة تلقائيّة، لتكثر الدهون في البطن، بالمقابل.

2 عوامل خارجيّة

إلى العوامل الهرمونيّة، ثمّة أسباب خارجيّة مسؤولة عن تجمّع الدهون، وعلى رأسها التوتّر، الذي يدفع بالجسم إلى إفراز الـ«كورتيزول» أو «هرمون السترس». لذا، تنصح الاختصاصيّة بالمواظبة على القيام بالتمرينات الرياضيّة، أو اليوغا، مستشهدةً بدراسات علميّة توثّق دور اليوغا الإيجابي في «ضبط» الشدّة التي تواجهها المرأة في يوميّاتها، وفي تليين الجسم، ومداواته من التشنّج، لا سيّما أوجاع الرقبة والكتفين والظهر. إلى ذلك، تعلّق الاختصاصيّة أهمّية على جلسات «يوغا الضحك» الجماعيّة المنتشرة في دول عربيّة عدة، فالضحك يخفّف الأوجاع المذكورة سالفاً، وهو ناجع في زيادة الـ«سيروتونين» أو «هرمون السعادة»، وفي الحدّ من الشراهة للطعام، ومن تكوّم الدهون تالياً. يتحكّم التوتّر في جسم المرأة، وعقلها، لذا يجدر بها السيطرة عليه، حسب الاختصاصيّة، بعيداً عن الرضوخ للواقع.
الشراهة في تناول الأطعمة الدهنية مسؤولة، بدورها، مع الإشارة إلى أن المرأة تلجأ إليها لـ«تسكين» التوتّر.



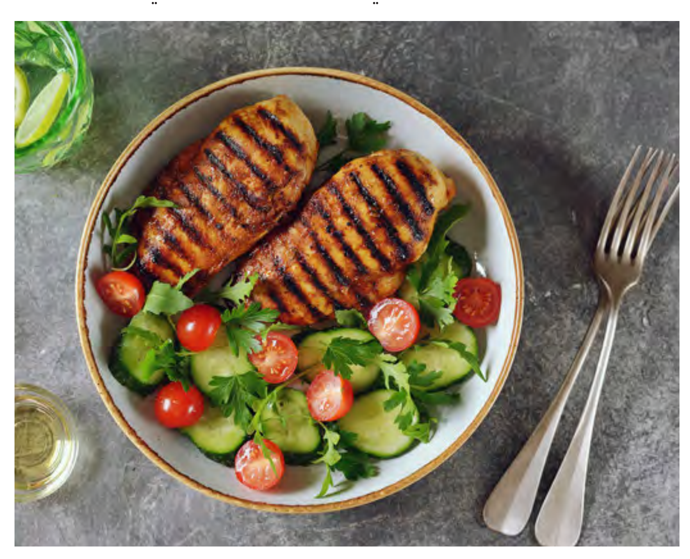
اختصاصيّة التغذية العلاجيّة آرليت بويز:
سرّ التخلّص من دهون الجسم يكمن في شرب 3 ليترات من الماء يوميّاً

نصائح يوميّة

تتعدّد الطرق الآيلة إلى التخلّص من الوزن الزائد، سواء كان ناتجاً عن الماء الذي لا يصرفه الجسم للكسل في الدورة الدمويّة أو عن الدهون المتراكمة، والمشكّلة لـ «سيلوليت» الذي يشوّه مظهر الجلد، إذ هو عبارة عن تكتّل في الفخذين والوركين والردفين والبطن. النصائح الآتية مساعدة في «شطب» الدهون الفائضة، وهي تتبع لمدى الحياة، حسب الاختصاصيّة arletteбouez_nutritionist@:

- التركيز على تناول البروتين، والطهي باستخدام القليل من الدهون (كالزيوت)، والمواظبة على استهلاك الخضروات واللحوم بأنواعها منزوعة الدهن (اللحم الأحمر والدجاج والسمك) والبيض والزبادي الخالي من الدسم. بالمقابل، التخفيف من النشويات (المعكرونة والأرز والبطاطس والجزر والحبوب...) مساعد. وفي هذا الإطار، ترجع الاختصاصيّة حاجة المرأة المتزايدة إلى التغذية بالبروتين إلى أن النقص في هرمون الـ «أستروجين» يُخسر نسبة العضلات في الجسم. وفي المواجهة، يفيد تناول كوبين من الحليب (أو الزبادي) منزوع الدسم وقطعة من اللحم (اللحم الأحمر أو الدجاج أو السمك) أو حبتين من البيض كلّ يوم.
- تقسيم الوجبات اليوميّة إلى ستّ صغيرة منها، لتسهيل الهضم.
- شرب 3 أكواب من الماء فور الاستيقاظ من النوم لـ «تنشيط» الكبد. علماً أن «تنشيط» الكبد «يحرق» الدهون، بصورة تلقائيّة. تصحّ إضافة شرائح الليمون الحامض وأوراق النعناع الطازجة إلى الماء.
- أداء التمرينات الرياضية (أو اليوغا أو المشي السريع في الهواء الطلق أو على التردميل) لساعة واحدة، وذلك كل يوم، في إثر شرب الماء، وعلى معدة فارغة، الأمر الذي يخلّص من الدهون، ويزيد نسبة العضلات في جسم المرأة، حسب دراسات علميّة.
- تناول الوجبة الأولى في اليوم، بعد نصف الساعة من أداء التمرين الرياضي، على أن تشتمل على الزبادي منزوع الدسم، مضافاً إليه نصف الفنجان من الشوفان وقطع ثمرة واحدة من الفاكهة.
- تناول وجبة الغداء بعد انقضاء أربع ساعات على الفراغ من الفطور، على أن تضمّ البروتين والخضروات.
- تناول المكمّلات الغذائية، التي تساعد في التحكّم في الوزن، ومنها مكمّل الماغنسيوم الذي يلعب دوراً أيضاً في محاربة الأرق الليلي، علماً أن الأخير مسؤول عن زيادة الدهون في الجسم. مكمّل الـ «بروبايوتيك» أو «البكتيريا اللبنيّة»، بدوره، يحسّن البكتيريا الصحّية في الجهاز الهضمي، وبالتالي يتحقّق الهضم بصورة سهلة وسريعة، فتخفّ التهابات المعدة. علماً أنّه مع تقدّم المرأة في السنّ، يبطأ جهاز الهضم في أداء وظيفته، كما تزيد نسبة البكتيريا غير الصحّية داخله، ما يتطلّب أخذ المكمّل المذكور الذي ينشّط الهضم، كما «يحرق» الدهون، بصورة غير مباشرة.

أضف إلى ما تقدّم، تخلص الاختصاصيّة إلى أن سرّ التخلّص من دهون الجسم يكمن في شرب 3 ليترات من الماء، يوميّاً: الليتر الأوّل منها قبل الظهر، والباقي منها بعد الظهر وفي المساء.



نسبة الدهون

للتعرّف إلى نسبة الدهون في الجسم، تخضع المرأة إلى فحص Body Fat Composition، بوساطة آلة خاصّة تقيس نسبة العضلات والدهون والماء؛ يحتوي جسم المرأة الصحّي على 23 إلى 25% من الدهون في تركيبه، أمّا إذا تراوحت نسبة الدهون في الجسم بين 30 و40% فإنها تؤشّر إلى السمنة. إذا تجاوزت النسبة 40%، فالحالة عبارة عن سمنة «خطيرة» على الصحّة، وهي تستدعي جراحة تصغير المعدة.



الطاهية ومدونة الطعام زينة عبود: حضّرت الكبة المشوية للعائلة الملكية الهولندية

طاهية شغلت الإعلام الهولندي بمهاراتها، وانطلقت من لذة أطباقها قصص وقصص وصلت إلى القصر الملكي الهولندي، حيث تذوقتها ملكة هولندا السابقة بياتريس، وعبرت عن إعجابها بالأطباق السورية. هي زينة عبود التي استضافتها «سيدتي» في صفحات مدونات الطعام، في لقاء، عرّفنا إلى هذه الطاهية العربية - الهولندية.

دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani**

كيف كانت البداية؟
عملت كمتطوعة في حكومة أمستردام بمشاريع هدفها اندماج الوافدين السوريين في المجتمع الهولندي بمجال الطهي، كنت عضوة في مجموعة لسيدات من 8 دول أوروبية، وعملنا على مشروع يستخدم الطاقات البديلة في الطبخ، كإنتاج نوع من أنواع الغاز الذي حصلنا عليه من (الخبز البايت) القديم، ومنه استطعنا تشغيل أفران للخبز، وقد خبزت الخبز السوري.

الكبة المشوية

حدّثينا عن قصة الكبة المشوية، والعائلة الملكية الهولندية؟
عندما سجلت في شركة كايترينغ (لتصميم وتنفيذ موائد الطعام للمناسبات والأعراس واجتماعات العمل)، تلقيت دعوة من مكتب الأمير كلاوس (والد الملك الهولندي) لتجهيز كبة مشوية ومحمرة لـ 400 شخص، ومن ضمنهم الملكة الأم بياتريس وعدة أفراد من العائلة الملكية الهولندية، وكان فخراً وشرفاً كبيراً لي أن أقدم

المطبخ السوري بأبهى حلله في مطبخ Amsterdam Okura hotel.

نال «مطبخ زينة» جائزة «أفضل شركة في هولندا» لعام 2019، هلا حدثتنا عن أهمية هذه الجائزة؟

نلت قبلها جائزة أفضل سيدة أعمال لعام 2018 عن جائزة Eerste ondernemer، وفي عام 2019 حصلت Zina's kitchen على المرتبة الأولى في مجال الشركة العجيبة zaken wonders ، كنت السيدة العربية الوحيدة بين 400 سيدة هولندية مرشحات للحصول على الجائزة وكانت مفاجأة رائعة لي عندما سمعت مقدم الحفل يذكر اسمي Zina Abboud ، فالمشاركة أدخلتني إلى مجتمع سيدات الأعمال الهولنديات والاطلاع على مشاريعهن وتبادل الخبرات.

الهولنديون نباتيون

هل هي أكثر الأطباق السورية التي تلقى رواجاً بين الهولنديين؟

الهولنديون لديهم حالياً توجه إلى الطعام النباتي، لذلك هم يقبلون على الحمص المتبل، البابا غنوج، والتبولة، الفتوش، أنواع المسقعات، ورق العنب، أصبحت متوافرة في محلات التسوق، لكن الكبب بأنواعها محببه لقلوبهم.

هل تحبين الحفاظ على الطرق التقليدية للأطباق؟

لا أفضل تغيير النكهات، لكنني أقدم الأطباق بطريقة أوروبية، وذلك لأتمكن من جذب الهولنديين بطريقة التقديم المميزة.

هل دخلت في قصة منافسة مع شيف عربي أو هولندي؟

بل عدّني الكثير من الشيفات العرب هنا مرجعاً لهم، كوني أول سيدة سورية تبدأ مشروع الطعام في هولندا.

ما هو وجه الشبه بين الطاهية العربية والهولندية؟

الشيف العربي لديه روح الإبداع ومزج النكهات اللذيذة والصحية بطريقة تقديم أنيقة، فيما الطاهي الأوربي هو طاهٍ لديه خبرة رائعة؛ ولكن محصورة بصندوق صغير لا يستطيع الخروج منه غالباً ما يكون محدداً بـ «منيو» صغيرة جداً، ولكن بالإجمال الشيف الهولندي هو شخص معطاء ومحب لعمله ويعمل بحرفية عالية.

ما الفرق بين المطبخ العربي والهولندي؟

المطبخ الهولندي القديم يعتمد كثيراً على اللحم والبطاطا، لذلك الهولنديون حالياً منفتحون على المطابخ الإيطالية واليابانية والتايلندية والسورنامية، والآن السورية وهي الرائجة حالياً والمفضلة لديهم.

المطبخ الخليجي غني جداً بالوصفات ولا يُعلَى عليه،وهو مطبخ الفخامة والكرم بالمذاق والتقديم

المطبخ السعودي كرم ومذاق

كيف تجدين المطبخ السعودي، وأي الأطباق روجت لها؟

المطبخ الخليجي بشكل عام، غني جداً بالوصفات ولا يُعلَى عليه، وهو مطبخ الفخامة والكرم بالمذاق والتقديم، وأنا أعد الكبسة السعودية، والثرود والمحموس والمعمول الكليجا المشهور عند أهل القصيم والكبدة الحجازية، ومنسف اللحم مع الأرز والمكسرات المحمصة وقد أحب الهولنديون هذه الأكلات جداً.

ما هي نصائحك للمرأة التي تدخل مطبخها؟

بالتأكيد لها حرية تقديم الطعام في منزلها كما يحلو لها، وبما أنها دخلت مجال العمل ولم تعد متفرغة، عليها أن تعلم أنه بالحب وحده يمكنها الإبداع في مائدة عائلتها. وعليها أن تثق بنفسها، فليس هناك سيدة دخلت المطبخ وهي متعلمة، ونصيحتي للصبايا الجدد أن يأخذن مساحتهن من التعبير في المطبخ على ألا يكررن الوصفات من دون إبداع، وأن ينفتحن على مطابخ متعددة بكل شغف فلكل مطبخ جمالية خاصة من عالمنا.

هل تخططين لشيء في المستقبل؟

دخلت في مجال food styling وتصميم قوائم طعام، في بعض الأحيان أسجل فيديوهات لتعليم الطبخ على قناتي zina's kitchen على اليوتيوب لتوثيق وصفاتي. وحالياً أخطط لمطعم فاخر يقدم الطعام العربي في هولندا، وبيبع المنتجات العربية عالية الجودة، وأنا بصدد اختيار الشريك المناسب للبدء بهكذا مشروع ضخم

المسخن

المكوّنات

- 2 كيلوغرام دجاج أفخاذ أو صدور، يفضل مع العظام والجلد.
- كوب واحد زيت زيتون نوع ممتاز.
- 1 كيلوغرام واحد بصل مقشر ومقطع لشرائح رقيقة + ليمونة مقطعة لأربع قطع + 6 ملاعق
- سماق بودرة أو ما يسمى (زهرة السماق) + ملعقة واحدة بهار حلبي + نصف ملعقة كمون + ملح + ¼ ملعقة صغيرة جوزة الطيب.
- خبز الطابون.
- صنوبر محمص + بقدونس مفروم للتزيين.

طريقة التحضير:

1 قلّبي نصف كأس زيت زيتون والبصل المقطع على النار حتى يصبح البصل شفافاً فقط، وأضيفي عليه ملعقتين من السماق.

2 ابدئي بتتبيل الدجاج واصنعي شقوقاً صغيرة حتى تصل نكهات التوابل لداخل اللحم، ثم رشّي البهار والكمون والملح وجوزة الطيب والسماق مع زيت الزيتون، وتبّلي قطع الدجاج ثم صفيها في صينية وزجيها في الرف الأوسط للفرن، بدرجة حرارة 180 لمدة 35 دقيقة.

3 في هذه الأثناء ضعي الخبز في طبق التقديم ووزعي نصف كمية الزيت والبصل فوقه بالتساوي، ومن ثم فوقه طبقة أخرى من الخبز وبقية كمية البصل والزيت. ومن ثم قطعي الدجاج المشوي فوقها، وزيني بالصنوبر والبقدونس والليمون. وقدميها ساخنة مع اللبن الزبادي.

الكمية تكفي 7 أشخاص

مدة التحضير: ساعة واحدة.



سلطة دجاج لمحبّي الطعم اللاذع

لمحبّي الطعم اللاذع، وصفة سريعة التحضير من السلطة، مؤلّفة من الجرجير والدجاج والأفوكادو والأناناس والتوابل الحارّة... وللانتعاش، أكواب الليموناضة المثلّجة، مضافة إليها ثمار الفراولة.

بيروت | «سيدتي» **Sayidaty**

سلطة الدجاج المشوي الحارّ مع الأناناس

المكوّنات

للدجاج: • كيلوغرام واحد من صدور الدجاج، منزوعة العظم.
- ملعقتان صغيرتان من مسحوق الفلفل الأحمر.
- ملعقة صغيرة واحدة من الملح.
- ملعقة صغيرة واحدة من الفلفل الأسود.

للتتبيلة: • كوب واحد ونصف الكوب من الأناناس الطازج، والمقطّع إلى قطع صغيرة.
- 4 ملاعق كبيرة من الكزبرة المفرومة فرماً ناعماً.
- 4 ملاعق كبيرة من عصير البرتقال الطازج.
- ملعقتان كبيرتان من العسل.
- 8 ملاعق صغيرة من خلّ التفّاح.
- حبّة واحدة من حرّ الـ «هلابينو» منزوع البذور، والمفروم فرماً ناعماً.
- سنّان من الثوم المسحوق.
- نصف الكوب من زيت الزيتون.

للسلطة: • حزمتان من أوراق الجرجير (والسبانخ صغير الحجم وأي أوراق خضر مرغوبة للسلطة) المعقّمة.
- كوب واحد ونصف الكوب من قطع الأناناس الطازجة، والمقطّعة إلى قطع صغيرة الحجم.
- حبتان كبيرتان من الأفوكادو، منزوعة النواة، والمقشرة، والمقطّعة إلى قطع صغيرة.



طريقة التحضير

1 **للدجاج:** يضاف زيت الزيتون إلى مقلاة كبيرة على حرارة عالية.
2 تدقّ صدور الدجاج، بعد تغليفها بالنايلون، بوساطة المدقة، وذلك حتّى تصبح سماكتها سنتيمتراً واحداً ونصف السنتيمتر.
3 ينثر الفلفل الأحمر على كلّ جهة من جهات صدور الدجاج، فالملح، والفلفل الأسود.
4 يوزّع الدجاج في المقلاة الساخنة، ليطهى كلّ جانب من جوانبه لثلاث دقائق.
5 بعد نضوج الدجاج؛ ينقل إلى خشبة اللحم، فيترك لمدة خمس دقائق جانباً، قبل تقطيعه إلى شرائح.
6 **للتتبيلة:** تضاف مكوّنات التتبيلة (الأناناس والبقدونس وعصير البرتقال والعسل وخلّ التفّاح وحرّ الهلابينو والثوم المسحوق)، إلى وعاء الخلّاط الكهربائي. وتضرب على سرعة متوسّطة، حتّى يتشكّل خليط ناعم القوام. عندئذ، يصبّ زيت الزيتون، أثناء تشغيل الخلّاط، للحصول على تتبيلة سائلة.
7 **طريقة التقديم:** توزّع أوراق الجرجير (وأي أوراق خضر مستخدمة للسلطة) في وعاء، يسكب ثلاثة أرباع كمّية التتبيلة عليها، حتّى تتبلّل. توزّع الكميّة على ستّة أطباق للتقديم، تعلوها كمّية الدجاج، فالأناناس والأفوكادو، فالباقي من التتبيلة. تقدّم السلطة على الفور.

المكوّنات تكفي 6 أشخاص
وقت التحضير + وقت الطهي: 25 دقيقة



الليموناضة مع الفراولة

المكوّنات

للفراولة: • 6 حبّات من الفراولة المقمّعة، والمقطّعة إلى أنصاف.
• ملعقتان صغيرتان من السكّر.
• كوب واحد من الماء النقي.

لليموناضة: • 6 أكواب من الماء النقي.
• كوب واحد من السكّر.
• كوب واحد من عصير الليمون الحامض.

للتقديم:
• أوراق النعناع الطازجة، حسب الرغبة.
• نصف الكوب من الثلج.
• شرائح الليمون الحامض.

طريقة التحضير

1 تضاف قطع الفراولة إلى وعاء الخلّاط الكهربائي، مع الماء والسكّر. تضرب المكوّنات على سرعة متوسّطة، حتّى يتشكّل خليط ناعم القوام.

2 يصبّ عصير الفراولة في إبريق التقديم، فتضاف مكوّنات الليموناضة (6 أكواب من الماء النقي وكوب واحد من السكّر وكوب واحد من عصير الليمون الحامض). تخلط المكوّنات جيّداً.

3 يبرّد الإبريق قبل توزيع العصير المنعش على الكؤوس المليئة بالثلج وبشرائح الليمون. تزيّن الكؤوس بالنعناع الطازج.

المكوّنات تكفي 6 أشخاص



المهن المناسبة لامرأة برج الأسد



تتمتّع المرأة الأسد بالمهارات والسِمات الشخصية المناسبة لمجموعة واسعة من الوظائف، التي تكتمل بمواهبها وتطلعاتها. فيما يأتي، نطلعك على أكثر المهن مناسبةً لها.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**

مصمّمة

التصميم هو مسار وظيفي شائع للمرأة الأسد، ولديها اهتمام بالتفاصيل الجمالية. تتفوق في الوظائف التي تظهر إبداعها بمستوى عالٍ من الاستقلالية. عند العمل كجزء من فريق، غالباً ما تتجه نحو الأدوار القيادية، كما يلجأ الآخرون إليها طلباً للمشورة والتوجيه.

الأعمال الحرة

تتمتّع المرأة الأسد بالسيطرة، تفضل الاستقلالية في عملها، ولا تستجيب جيداً للأوامر. هي سريعة في الشعور بالتعب من الوظيفة إذا لم تثِر اهتمامها. سوف تزدهر كسيدة أعمال حرّة لحسابها الخاص. مليئة بالأفكار الإبداعية والطموح، يمكنها شق طريقها بنفسها.

العلاقات العامة

تمتلك المرأة الأسد الكاريزما ومهارات الإتصال لجعل الناس يؤمنون بأفكارها ما يمكّنها من وضع ثقتها وحماسها في الاستخدام الجيد، وستجد نجاحاً كبيراً في دفع الآخرين للنجاح. تنوّع هذا العمل سوف يروق لإحساسها بالمغامرة، ويمنع ظهور الملل.

مرشدة اجتماعية

تصنع المرأة الأسد قادة أقوياء، بفضل ثقتها وطموحها وجاذبيتها. على الرغم من أنها تُحبّ أن تكون مركز الاهتمام، إلا أنّ لديها أيضاً رغبة قوية في استخدام قوتها من أجل الخير، لذا فإن مرشدة اجتماعية هي فكرة مهنية أخرى تستحقّ الدراسة.

نجمة برج الأسد: شارليز ثيرون

تتمتّع النجمة الجنوب إفريقية بكاريزما تأسر مَن يشاهدها، فلا يرى أحداً غيرها ممن هم حولها. وهذا يجعلها مناسبة جداً لمهنتها كممثّلة ونجمة ساطعة تؤثّر على الآخرين، كونها تبدو دائماً واثقة، طموحة وجذابة، وهي الصفات المثلى للنجومية.

HOROSCOPE

21 أغسطس - 28 أغسطس

توقعات الأبراج

مصر | عبير فؤاد Abir Fouad

برج الحمل

المريخ بمنزل العمل يمنحك روحاً قتالية.. الوقت مناسب لفرض إرادتك والقيام بمفاوضات موفقة، وقد تحقق إنجازات مهمة، فقط الإثنين والثلاثاء والجمعة: راجع جيداً خطواتك وحساباتك، ولا تعلن خططك. في الحب أيضاً.. الزهرة في مواجهة برجك، قد تميل للعصبية مع الأهل والأقارب والأحباب.. حاول أن تتحكم في انفعالاتك وغضبك، وكن متفهماً وصبوراً، كي لا تتعقد الأمور، ومع ذلك السبت والأحد والأربعاء والخميس: الوقت مناسب للإصلاح.

برج الثور

هذا الأسبوع، الوضع الفلكي دقيق، وقد يضعك في مواقف صعبة، أو يثير أعصابك، فاحرص على التفاهم بهدوء كي لا تصعد النزاع والصدام على كل الأصعدة.. طوال الوقت: حاول أن ترتب أولوياتك، وأن تركز جهودك على اللازم إنجازه، لتقوم بواجبك على أكمل وجه، ومع ذلك يمكنك أن تتخذ قرارات سليمة يوم الإثنين والثلاثاء والجمعة، حينئذ يعدك القمر بلقاءات مهنية وعاطفية واجتماعية رائعة.

برج الجوزاء

السبت والأحد والأربعاء والخميس: يساعدك القمر على إظهار مواهبك.. حينئذ تتمتع بقدرة على الإقناع، والوقت يعتبر مناسبا للمطالبة بمستحقات مادية أو مهنية. أيضاً في الحياة العائلية والاجتماعية، تتلقى كلمات الإعجاب من كل جانب، وتسحر الكثيرين. كما أن الزهرة يمنحك في الحب طاقة عاطفية ومشاعر دافئة، وقد تجمعك بالأحباب أوقات هانئة، فقط الإثنين والثلاثاء والجمعة: لا تغامر على كل الأصعدة.. كن يقظاً، واعتنِ بأقوالك لتكسب الجميع.

برج السرطان

المريخ بمنزل العلاقات يمنحك يقظة.. تعمل بفاعلية، وتعود عليك جهودك بنتائج إيجابية. عموماً.. الوقت مناسب لعقد لقاءات مفيدة. كما أن الشمس وعطارد يعدانك بأوقات اجتماعية حلوة، لكن الزهرة في وضع معاكس يدفعك للتمرد والعناد مع من تحب.. كن عادلاً إذا أردت أن تقضي أوقاتاً هادئة. أيضاً الأحد والأربعاء والخميس: عليك بتنظيم جهودك وأعمالك، ولا تتسرع مالياً، وكن لبقاً مع من حولك.

برج الأسد

هذا الأسبوع راهن على الأربعاء والخميس.. حينئذٍ تتمتع بالطاقةً وبالثقة بالنفس، وتثبت وجودك في كل عمل تقوم به.. تزدهر أعمالك، وتبدو مشرقاً وبارعاً في التفاوض. ما عدا ذلك يجب أن تدرس الأمور المهنية والمالية بعناية، ومن المهم أن تنتبه لحقوقك، وفي توقيع الأوراق والعقود. في الحب.. الزهرة بمنزل العلاقات يدعم علاقتك بمن تحب، ويجذب إليك المعجبين، ويجعلك مؤثراً في الجنس الآخر.

برج العذراء

من الأحد للأربعاء: يجب أن تحذر المغامرات على كل الأصعدة.. من المهم حينئذٍ أن تعتني بصحتك وتنظم جهودك وتتأنى في قراراتك، ومع ذلك المريخ وعطارد ببرجك يمنحانك رؤية أوضح لمستقبلك، وإذا كنت تنتظر لقاءً أو رداً فالطريق مفتوح أمامك لتتابع ذلك وتحصل عليه في هذه الفترة. عموماً.. يربطك أيضاً توافق عاطفي مع الأحباب، وعلاقات هادئة مع الأقارب والأصدقاء.. تبدو ساحراً وتعرف كيف تفرض نفوذك بنعومة.

برج الميزان

من الإثنين للخميس: ضاعف حذرك واحمِ حقوقك، وادرس خياراتك، ومع ذلك السبت والأحد والجمعة: يمكنك أن تتخذ اتجاهاً صائباً، وقد تكون هناك لقاءات تلعب دوراً في تطورك. كما أن الزهرة ببرجك يمنحك سحراً وحظاً في الحب والمال، وتتواصل بسهولة ويسر مع الآخرين، وتجد حولك أصدقاء من ذهب، فقط طوال الوقت: نظم جهودك، والزم الكتمان، ولا تعلن خططك، وتجنب الزهو وانتبه لأقوالك.

برج العقرب

المريخ وعطارد بمنزل المشروعات يفتحان شهيتك للعمل.. تبدو متحمساً ومستعداً للتجاوب مع المحيطين بك، وقد يجلب لك الفلك مفاجآت سعيدة، ويخدم علاقاتك، ويمنحك كاريزما.. عموماً، تبدو يقظاً، وتؤثر في الكثيرين. في الحياة العاطفية.. توطد علاقتك بمن تحب، وإذا كنت خالياً، قد تتطور علاقة صداقة لحب، وتأخذ شكلاً أكثر جدية، فقط السبت والأحد والجمعة: عليك بمقاومة الانفعال، ومن المهم أن تتروى في معاملاتك مع الجميع.

برج القوس

المريخ وعطارد معاكسان، ويضعان الضغوط على عاتقك مهنياً واجتماعياً، ومع ذلك تستطيع أن تكون أشد تركيزاً يومي السبت والأحد، ومن الأربعاء للجمعة.. حينئذ الوقت مناسب لمباشرة أمور مهنية ومالية. في الحب.. الزهرة بمنزل الأصدقاء يمنحك كل الامتيازات، وتحصل على إعجاب الجنس الآخر بسهولة، فقط الإثنين والثلاثاء: تفادَ الصدام مع من حولك، وطوال الأسبوع: اعمل بدقة وخشونة، ولا تعطِ الثقة إلا للمخلصين.

برج الجدي

المريخ وعطارد بمنزل الحظ يمنحانك نشاطاً وإصراراً، وقدرة على السيطرة، تبدو ملهماً، وتحسن التصرف، لكن السبت والأحد والأربعاء والخميس: تطالبك الأفلاك أن تتمهل في قراراتك لتحمي نفسك، ولتتوج جهودك بنتائج إيجابية. احترس أيضاً عاطفياً، الزهرة في وضع معاكس، قد تشعر بالتشوش وتسيطر عليك الظنون.. قاوم الشك والعصبية، ومع ذلك تتحسن مزاجياً الإثنين والثلاثاء والجمعة، وتبدو مستعداً للانطلاق مع الأصحاب والأحباب، وتعيش الحياة كما تحب.

برج الدلو

الشمس وعطارد يمنحانك وقتاً مناسباً للبيع والشراء، والتخطيط مهنياً.. تحسن توظيف جهودك، وقد تحقق مكاسب، لكن بشرط أن تدرس جيداً قبل تنفيذ أفكارك، وطوال الوقت: ابق حذراً، ولا تتحدّث عن أخبارك، وابتعد عن التعالي. في الحب.. الزهرة بمنزل الحظ يدفعك للتعامل بود، وتجمعك بمن تحب مشاعر حانية، تزداد جاذبيتك، وتتلقى كلمات المديح، فقط الإثنين والثلاثاء والجمعة: راجع جيداً خطواتك المالية والمهنية، وحافظ على اللباقة.

برج الحوت

الشمس وعطارد بمواجهة برجك، ما يجعلك قلقاً.. اعمل بتكتم وحافظ على الالتزام في الأمور القانونية والمهنية والمالية. من المهم أيضاً أن تسيطر على انفعالاتك تفادياً للمواجهات ولردود الأفعال العنيفة مع البعض، وإذا كنت متزوجاً انتبه لمشاعر شريك حياتك، يمكنك أن تحقق أفضل النتائج.. تشعر بالحرية والاتزان، وتتعامل بحيوية مبهرة، وحينئذ لا تتردد في فرض إرادتك.

القوى النّسائيّة العاملة

مايا الهواري Maya Al Hawari
أول باحثة دكتوراه إماراتية في الذكاء العاطفي
@mayaalhawary



بمناسبة يوم المرأة الإماراتية ودورها الفعّال في بناء المجتمع واحتراماً لجهودها المبذولة سنخصص حديثنا اليوم عنها ببعض الكلمات البسيطة، علّها توفيها جزءاً من حقّها، فقد تألّقت المرأة الإماراتيّة في كافّة المجالات، وأثبتت جدارتها وكفاءتها على مدى فترة من الزّمن، وهذا ما لمسته الشّيخة فاطمة بنت مبارك بالمرأة الإماراتيّة، فقد رأت التّحدّي والطّموح واضحاً جليّاً عند نسائنا الإماراتيّات، وأنّ المرأة الإماراتيّة تمتلك القدرة على مشاركة الرّجال ميادين العمل المتنوّعة، مع التّنويه إلى أنّ المشاركة لا تعني المساواة معهم، فلكلّ جنسٍ صفاته وخصائصه التي حباه الله بها، إنّما المقصود هو إتاحة الفرصة لكلّ أنثى على إظهار ما لديها من مكنوناتٍ داخليّة وطاقاتٍ كامنة، تستطيع استثمارها بما يعود بالفائدة على نفسها أوّلاً وعلى المجتمع ثانياً، وكما نعلم أنّ القلوب مثل الدّروب مختلفة، فمن النّساء من هي مهتمّة بالطّيران أو الطّبّ أو الهندسة أو الشّرطة أو المجال العسكريّ، فهذه المجالات ليست حكراً على الرّجال فحسب، بل إنّه يحقّ للمرأة الدّخول في هذه المجالات وغيرها.

وهذا ما دفع الشّيخة فاطمة لفتح المجال على مصراعيه للقيادة والقوّة النّسائيّة من أجل الإبحار والخوض في غمار هذه المجالات، حتّى غدا في ذلك الشرف العظيم لكلّ امرأةٍ إماراتيّة، ما دفع هذه المرأة لتكون في تحدّ مع نفسها أولاً، ومع المجتمع ثانياً، وأنّها تمتلك القدرة للقيام بأعمالٍ، وتبوّء أماكن وصل لها الرّجال.

قد تكون أعدادُ النّساء في مناحي هذه المجالات قليلة ونسبتهنّ ضئيلة، إلّا أنهنّ أثبتن جدارتهنّ، ومن هؤلاء الطيّار مريم المنصوري، التي تُعدّ قدوةً لكلّ أنثى تسهم في تغيير جيلٍ بأكمله، ولا ننسى قائدة التّغيير، الشّيخة فاطمة، التي يعود لها الفضل في ذلك.

بعودتنا للتّاريخ العظيم نجد أنّ النّساء كنّ قائداتٍ قادراتٍ، ذلك أنّ الرّجال كانوا يغيبون عن المنازل لأوقات طويلة وأشهرٍ عدّة، محوّلين زمام أمور الأسرة للمرأة اللّطيفة القويّة بآن واحد، ابتداءً بأبسط الأمور الحياتيّة وصولاً لاتّخاذ قرارات كبيرة، وقد كان ذلك في أوقات الشّدّةِ والرّخاء مع غيابِ الخدَم والمساعدين في تلك الفترة، أي أنّ مصيرَ الأسرة آنذاك كان بين يدي المرأة، وما زالت المرأة تقوم بمسؤوليّاتها على أكمل وجه حتى وقتنا الحالي.

كل ذلك جعل الشّيخة فاطمة بنت مبارك تؤمن بما تمتلكه المرأة الإماراتيّة من قدرةٍ وتحدٍ، ما دفعها لفتح كلّ المجالات أمامها وفي مختلف القطاعاتّ.

إنّ التّحدّي موجود والاختلاف موجود، وعندما نذكر التّحدّي نقصد ذلك التّحدّي الّذي يقودنا للتّميّز عن الآخرين، علماً أنّ نسبة القوة العاملة في الإمارات تصل إلى 46% من القوّة العاملة في الدّولة، وهذه نسبة طبيعيّة ولا تدعو للاستغراب؛ ذلك أنّ دولة الإمارات سبّاقة دائماً، فقد وصلت الفضاء، وحقّ لكلّ امرأة أن تصل أيضاً إلى الفضاء، فالتّحدّي فينا نحن الإماراتيّات موجود، موجود وبقوّة كبيرة.



WWW.ALJAMILA.COM

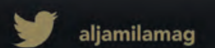
تصفّح أسهل وميزات عصرية مواكبة لأعلى المعايير













aljamilamag